

Утверждено:
Директор ГАПОУ АО «Архангельский
техникум водных магистралей»



Козлов В. А.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся в ГАПОУ АО «Архангельский
техникум водных магистралей»
в возрасте 12 лет и старше,
зимний, летний периоды – взаимозаменяемые.

Источники:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.

3.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

4.Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

5.Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

6.Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

7.Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.

8.Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)

9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.

10.База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.

11.Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,255(250/5)	9,85	12,83	34,29	293
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,92	5,16	19,14	142
Итого по группе			0,585	25,98	31,48	93,15	761

Обед

1	17.0	Салат из соленых огурцов с маслом	0,100	0,86	8,1	2,61	89
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и яйцом	0,300/20/12	4,77	6,93	8,62	131
3	451.	Котлеты из говядины	0,120	19,91	12,98	11,96	243
4	595.	Соус молочный	0,050	1,41	3,13	6,48	52
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,42	7,44	34,6	243
6	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			1,07	43,56	40,16	135,46	1102

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,585	25,98	31,48	93,15	761
Обед	1,07	43,56	40,16	135,46	1102
Итого за день	1,655	69,54	71,64	228,61	1863

1-я неделя / 2. вторник

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,52	18,38	21,63	350
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
5	685.	Чай витаминиз. "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
6	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70
Итого по группе			0,63	31,61	30,47	102,16	820

Обед

1	45.0	Салат из квашеной капусты с реп.л. и р/м	0,100	1,6	8,09	8,24	115
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,300/20	12,3	4,66	27,01	187
3	431	Печень по-строгановски .	0,160(100/60)	30,18	11,22	13,43	274
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,73	8,64	30,46	225
5	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
Итого по группе			1,06	61,04	33,99	151,11	1146

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,63	31,61	30,47	102,16	820
Обед	1,06	61,04	33,99	151,11	1146
Итого за день	1,69	92,65	64,46	253,27	1966

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	340	Омлет натуральный с маслом	0,125	11,17	16	2,97	200
2	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1025	Повидло яблочное	0,030	0,12	0	19,5	75
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
6	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
7	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,575	24,55	31,19	92,39	748

Обед

1	85	Кукуруза с зеленым горошком.	0,100	1,45	3,05	4,81	54
2	131.	Рассольник домашний со сметаной и мясом	0,300/12/20	7,66	12,71	18,72	223
3	436.	Жаркое по-домашнему	0,260(65/195)	16,71	31,18	32,84	461
4	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,08	0,08	11,94	49
Итого по группе			0,98	35,09	48,4	119,3	1045

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,575	24,55	31,19	92,39	748
Обед	0,98	35,09	48,4	119,3	1045
Итого за день	1,555	59,64	79,59	211,69	1793

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,76	9,73	38,88	275
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
5	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	3,42	3,6	15,24	107
Итого по группе			0,595	22,39	26,82	93,84	708

Обед

1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,100	6,15	14,45	6,6	182
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,300/25	9,33	6,34	24,31	189
3	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,120	18,45	11,97	9,83	231
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,49	6,98	17,94	149
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			1,025	47,23	45,31	131,39	1137

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,595	22,39	26,82	93,84	708
Обед	1,025	47,23	45,31	131,39	1137
Итого за день	1,62	69,62	72,13	225,23	1845

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,250	10,58	12,22	39,4	313
2	97.0	Сыр Российский порция	0,030	6,96	8,85	0	109
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
5	685.	Чай витаминиз. "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,58	23,87	30,01	88,58	724

Обед

1	78.0	Икра кабачковая	0,100	1,17	4,92	6,44	76
2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,300	11,68	5,47	17,46	158
3	249	Рыба запеченная в омлете	0,140	21,96	8,35	4,12	180
4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
5	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140
Итого по группе			1,04	48,32	29,05	130,53	995

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,58	23,87	30,01	88,58	724
Обед	1,04	48,32	29,05	130,53	995
Итого за день	1,62	72,19	59,06	219,11	1719

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	9,2	11,24	36,72	287
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционное	0,015	0,07	12,37	0,12	112
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
Итого по группе			0,59	26,23	34,79	94,71	801

Обед

1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,100	6,15	14,45	6,6	182
2	135.	Суп из овощей с мясом, сметаной	0,300/20/6	8,81	5,2	14,64	134
3	423	Бефстроганов из отварного мяса	0,140 (70/70)	21,08	9,88	5,07	185
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,42	7,44	34,6	243
5	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			1,04	52,25	38,42	133,58	1093

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,59	26,23	34,79	94,71	801
Обед	1,04	52,25	38,42	133,58	1093
Итого за день	1,63	78,48	73,21	228,29	1894

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	366.	Залеканка из творога	0,150	22,52	18,38	21,63	350
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
5	685.	Чай витаминиз. "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
6	627.	Груша св.	0,150	0,6	0,45	15,45	70
Итого по группе			0,63	31,61	30,32	102,91	820

Обед

1	78.0	Икра кабачковая	0,100	1,17	4,92	6,44	76
2	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,300	4,27	3,07	24,31	135
3	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,100	20,74	15,4	4,39	251
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,49	6,98	17,94	149
5	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,200	0,79	0,04	22,42	90
Итого по группе			1	39,65	31,79	126,49	959

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,63	31,61	30,32	102,91	820
Обед	1	39,65	31,79	126,49	959
Итого за день	1,63	71,26	62,11	229,4	1779

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,255(200/5)	7,87	9,36	36,35	262
2	1025	Повидло яблочное	0,030	0,12	0	19,5	75
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
5	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	3,42	3,6	15,24	107
Итого по группе			0,585	17,54	21,85	110,53	707

Обед

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,100	0,86	8,21	7,78	111
2	110	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,300/25/12	8,44	14,37	8,52	216
3	438.	Азу	0,250(55/195)	14,77	28,11	25,94	427
4	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,97	33,26	52,07	116,73	1107

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,585	17,54	21,85	110,53	707
Обед	0,97	33,26	52,07	116,73	1107
Итого за день	1,555	50,8	73,92	227,26	1814

2-я неделя / 4. четверг

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	6,2	8,49	39,1	259
2	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
Итого по группе			0,585	23,21	27,92	97,05	736

Обед

1	50.5	Салат из свеклы с р/м и сельдью	0,150(100/50)	10,29	17,84	8,45	236
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,300/12/25	10,5	6,48	24,14	181
3	440	Говядина, тушеная с капустой	0,280(70/210)	26,15	16,27	18,1	329
4	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	23,86	95
Итого по группе			1,05	56,67	42,05	125,54	1099

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,585	23,21	27,92	97,05	736
Обед	1,05	56,67	42,05	125,54	1099
Итого за день	1,635	79,88	69,97	222,59	1835

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	340	Омлет натуральный с маслом	0,125	11,17	16	2,97	200
2	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,040	0,8	0	4,4	20
3	97.0	Сыр Российский порция	0,030	6,96	8,85	0	109
4	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,080	6,08	0,64	39,36	188
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,92	5,16	19,14	142
7	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,585	31,48	39,4	86,95	830

Обед

1	71.1	Винегрет овощной с сельдью и р/м	0,100/50	10,21	17,92	8,43	237
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,300/12	3,47	5,07	9,41	105
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120(70/50)	17,21	16,11	3,82	227
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,73	8,64	30,46	225
5	1012	Хлеб ржано-пшеничный порции	0,070	5,39	0,98	26,39	141
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			1,02	46,81	49,12	122,51	1130

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,585	31,48	39,4	86,95	830
Обед	1,02	46,81	49,12	122,51	1130
Итого за день	1,605	78,29	88,52	209,46	1960

Итого за период	16,195	722,35	714,61	2254,91	18468
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------

1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
79,51	0,17	0,28	2,77	0,18	270,61	289,98	68,56	1,34	408,46	4,76	33	56,32
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
35,2	0,06	0,24	2,08	0,19	200,79	151,92	30,98	0,4	314,3	3,2	14,4	32
284,01	0,35	0,59	4,85	1,4	510,6	572,6	115,58	3,64	886,66	21,64	57,96	121,92
4,05	0,03	0,02	5,55	0	23,28	28,3	13,44	0,61	140,46	0	0,45	4,65
261,16	0,07	0,14	13,27	0,45	63,3	106,72	33,05	1,88	475,28	35,77	29,44	42,2
23,88	0,11	0,21	1,37	0,36	35,95	193,31	32,06	1,75	294,97	2,98	35,03	77,32
24,57	0,02	0,05	0,24	0,06	45,14	35,33	5,76	0,08	57,42	1,2	9,42	7,5
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,42	42,3	9,4	0,71	43,13	0,81	24,91	13,86
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
0	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	240	0	4	16
366,55	0,47	0,49	24,43	0,99	220,39	557,46	141,61	11,11	1488,56	44,61	107,09	185,58
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
284,01	0,35	0,73	4,85	1,4	510,6	572,6	115,58	3,64	886,66	21,64	57,96	121,92
366,55	0,47	0,49	24,43	0,99	220,39	557,46	141,61	11,11	1488,56	44,61	107,09	185,58
650,56	0,82	1,31	29,28	2,39	730,99	1130,06	257,19	14,75	2375,22	66,25	165,05	307,5

1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
114,15	0,07	0,39	0,36	0,74	248,61	317,14	33,75	1,01	257,72	44,05	1,32	50,11
14,1	0,02	0,11	0,3	0,01	92,1	65,7	10,2	0,06	109,5	0,9	2,1	10,5
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
7,5	0,04	0,03	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	417	0,45	3	12
261,05	0,37	0,4	25,76	2,12	395,95	461,48	75,11	6,09	924,52	46,4	8,98	84,21
486	0,02	0,03	31,86	0	43,75	31,07	14,36	0,58	260,65	0	2,65	12,98
218,11	0,31	0,13	7,53	0	50,98	222,2	49,9	2,9	702,63	0,19	32,31	61,87
13949,18	0,47	3,46	18,49	2,17	32,52	534,28	32,28	11,33	475,77	70,17	33,04	404,45
55,28	0,15	0,1	0	0,55	17,15	160,2	107,72	3,58	203,51	5,34	1,79	12,49
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
116,6	0,02	0,04	0,4	0	41,16	29,2	22,97	0,67	343,7	0	0	0
14825,17	1,14	1,18	58,28	2,72	215,86	1114,45	267,13	22,34	2223,56	79,55	73,63	515,84
261,05	0,37	0,74	25,76	2,12	395,95	461,48	75,11	6,09	924,52	46,4	8,98	84,21
14825,17	1,14	3,78	58,28	2,72	215,86	1114,45	267,13	22,34	2223,56	79,55	73,63	515,84
15086,22	1,51	5,29	84,04	4,84	611,81	1575,93	342,24	28,43	3148,08	125,95	82,61	600,05

1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
271,24	0,07	0,42	0,32	1,89	106,8	200,49	16,74	2,08	186,24	27,16	40,5	54
15	0,03	0,01	3	0	6	18,6	6,3	0,21	29,7	0,57	0,21	1,35
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0	0,01	0,15	0	4,2	2,7	2,1	0,39	38,7	0	0	0
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1	1	10
520,88	0,6	0,63	32,24	3,93	360,82	467,53	88,76	6,94	838,3	32,17	59,3	119,9
17,5	0,03	0,02	4,37	1,38	8,05	30,99	8,32	0,3	70,88	0	0	0
257,16	0,21	0,12	14,2	0,14	55,76	161,57	72,94	1,69	790,39	0,39	27,25	74,45
0	0,34	0,17	0	0,4	25,56	102,68	151,3	2,92	582,54	0,6	17,27	124,84
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
1	0,01	0	0,86	0,04	9,89	2,2	3,22	0,47	55,9	0,06	0,4	1,6
275,66	0,76	0,76	19,43	1,96	129,56	434,94	275,68	8,66	1737,01	4,9	48,76	224,94
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
520,88	0,6	1,13	32,24	3,93	360,82	467,53	88,76	6,94	838,3	32,17	59,3	119,9
275,66	0,76	0,33	19,43	1,96	129,56	434,94	275,68	8,66	1737,01	4,9	48,76	224,94
796,54	1,36	1,69	51,67	5,89	490,38	902,47	364,44	15,6	2575,31	37,07	108,06	344,84

1-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

66,21	0,11	0,19	1,95	0,14	188,6	205,96	45,97	0,88	275,5	6,33	29,4	44,62
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
24,42	0,04	0,18	1,54	0,14	142,63	108,14	20,87	0,96	187,16	2,22	9,99	22,2
259,93	0,27	0,45	3,49	1,31	370,43	444,8	82,88	3,74	626,56	22,23	49,95	100,42

63,91	0,02	0,1	7,65	0,21	219,74	141,02	24,16	1,28	235,1	3,71	19,25	15
241,01	0,14	0,13	7,06	0,04	35,2	352,53	37,23	1,23	552,11	0,49	23,85	135,11
74,47	0,11	0,21	1,02	0,25	47,67	116,7	22,62	1,51	274,62	3,64	36,32	122,65
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,75	0,5	0	0
534,9	0,11	0,09	17,82	0,08	50,29	91,35	37,99	1,28	635,91	0,44	7,28	46,9
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,43	31,84	19,9	17,07	0,73	124,65	0	0	0
976,74	0,56	0,58	33,97	1,08	415,64	859,95	178,99	9,32	2060,44	12,63	90,54	343,71

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
259,93	0,27	0,58	3,49	1,31	370,43	444,8	82,88	3,74	626,56	22,23	49,95	100,42
976,74	0,56	0,57	33,97	1,08	415,64	859,95	178,99	9,32	2060,44	12,63	90,54	343,71
1236,67	0,83	1,4	37,46	2,39	786,07	1304,75	261,87	13,06	2687	34,86	140,49	444,13

1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

78,45	0,13	0,33	1,49	0,19	283,59	240,74	38,3	0,71	383,08	5,16	21,27	54,74
86,4	0,01	0,09	0,21	0,29	264	150	10,5	0,3	26,4	4,41	0	0
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
290,15	0,38	0,56	11,8	1,55	578,83	452,88	66,46	2,73	549,78	10,57	23,83	66,34

5,12	0,04	0,03	10,11	0,11	23	25,23	15,84	0,69	319,11	0,05	17,71	3,72
223,24	0,1	0,14	1,11	0,07	33,3	252,31	30,04	1,26	333,93	3,8	30,27	74,4
95,13	0,14	0,26	0,49	0,85	82,52	353,79	65,96	1,73	504,54	33,08	206,34	834,05
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,55	98,05	33,31	1,2	773,4	1,9	42,08	51,3
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
0	0,04	0,02	4	0	40	24	18	0,8	110	2	0	0
389,32	0,65	0,67	21,9	1,17	255,67	890,88	203,05	8,96	2278,28	44,68	300,24	987,52

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
290,15	0,38	0,63	11,8	1,55	578,83	452,88	66,46	2,73	549,78	10,57	23,83	66,34
389,32	0,65	0,61	21,9	1,17	255,67	890,88	203,05	8,96	2278,28	44,68	300,24	987,52
679,47	1,03	1,64	33,7	2,72	834,5	1343,76	269,51	11,69	2828,06	55,25	324,07	1053,86

2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

79,51	0,1	0,26	2,77	0,18	263,84	216,8	35,14	0,56	347,51	4,76	63,97	48,6
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
97,95	0	0,01	0	0,22	1,8	2,85	0,06	0,03	2,25	1,5	0	0
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
448,8	0,61	1,24	26,54	3,17	511,26	524,29	91,58	3,53	832,92	22,28	89,56	125,15

63,91	0,02	0,1	7,65	0,21	219,74	141,02	24,16	1,28	235,1	3,71	19,25	15
215,68	0,13	0,11	12,79	0	46,41	186,25	34,48	1,41	608,13	0,46	28,65	66,29
0	0,04	0,14	0	0,06	25,86	177,92	25,89	1,87	163,27	0,82	37,55	73,43
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,42	42,3	9,4	0,71	43,13	0,81	24,91	13,86
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
29,8	0,01	0,02	0,42	0,43	31,84	19,9	17,07	0,73	124,65	0	0	0
362,28	0,42	0,44	20,86	0,82	362,57	704,89	150,9	9,28	1411,58	9,65	114,2	192,63

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
448,8	0,61	1,1	26,54	3,17	511,26	524,29	91,58	3,53	832,92	22,28	89,56	125,15
362,28	0,42	0,42	20,86	0,82	362,57	704,89	150,9	9,28	1411,58	9,65	114,2	192,63
811,08	1,03	1,45	47,4	3,99	873,83	1229,18	242,48	12,81	2244,5	31,93	203,76	317,78

2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
114,15	0,07	0,39	0,36	0,74	248,61	317,14	33,75	1,01	257,72	44,05	1,32	50,11	
14,1	0,02	0,11	0,3	0,01	92,1	65,7	10,2	0,06	109,5	0,9	2,1	10,5	
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0	
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6	
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0	
3	0,03	0,04	7,5	0	28,5	24	18	3,45	232,5	0,15	1,5	15	
256,55	0,36	0,4	18,26	1,82	400,45	468,98	79,61	6,24	740,02	46,1	7,48	87,21	
5,12	0,04	0,03	10,11	0,11	23	25,23	15,84	0,69	319,11	0,05	17,71	3,72	
235,25	0,13	0,1	6,9	0,04	30,27	318,23	32,85	0,93	507,55	0,49	22,57	93,51	
116,74	0,11	0,25	1,04	0,51	42,89	130,58	22,96	1,74	285,71	6,98	41,47	141,5	
534,9	0,11	0,09	17,82	0,08	50,29	91,35	37,99	1,28	635,91	0,44	7,28	46,9	
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8	
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25	
59,5	0,02	0,02	0,2	0	31,34	23,2	15,52	0,57	278	0	0	0	
951,51	0,58	0,6	36,07	0,74	208,09	726,09	165,06	8,49	2263,58	11,81	92,87	309,68	
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
256,55	0,36	0,75	18,26	1,82	400,45	468,98	79,61	6,24	740,02	46,1	7,48	87,21	
951,51	0,58	0,51	36,07	0,74	208,09	726,09	165,06	8,49	2263,58	11,81	92,87	309,68	
1208,06	0,94	1,45	54,33	2,56	608,54	1195,07	244,67	14,73	3003,6	57,91	100,35	396,89	

2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

61,27	0,16	0,16	1,62	0,13	163,24	199,09	48,81	1,16	259,96	3	27,74	35,5
0	0	0,01	0,15	0	4,2	2,7	2,1	0,39	38,7	0	0	0
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
24,42	0,04	0,18	1,54	0,14	142,63	108,14	20,87	0,96	187,16	2,22	9,99	22,2
150,99	0,29	0,47	3,31	0,42	327,27	363,83	83,02	3,41	593,72	6,22	40,29	69,3

1062,1	0,04	0,05	6,85	0,08	21,03	33,93	23,92	1,29	222,76	0,18	3,49	32,51
216,96	0,15	0,12	13,27	0,16	66,4	153,98	78,46	1,9	588,85	0,57	34,88	70,65
5,26	0,47	0,22	10,84	0,32	35,12	125,59	168,53	3,05	1214,67	0,65	14,43	102,84
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
130	0,3	0,42	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
1414,32	1,13	1,55	51,06	2,23	152,85	451	310,81	9,52	2278,73	5,25	56,64	230,05

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
150,99	0,29	0,38	3,31	0,42	327,27	363,83	83,02	3,41	593,72	6,22	40,29	69,3
1414,32	1,13	0,83	51,06	2,23	152,85	451	310,81	9,52	2278,73	5,25	56,64	230,05
1565,31	1,42	2,25	54,37	2,65	480,12	814,83	393,83	12,93	2872,45	11,47	96,93	299,35

2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

60,15	0,06	0,16	1,62	0,13	156,57	168,28	36,65	0,52	218,76	8,66	26,57	43,75
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
396,79	0,57	1,2	25,39	3,05	403,39	474,82	93,07	3,48	703,42	25,68	52,16	120,3

16,92	0,06	0,19	9,95	15	65,52	181,44	36,12	1,84	431,48	0,67	26,72	209,2
115,97	0,15	0,12	9,2	0,01	46,28	225,58	40,11	1,77	738,35	0,32	27,26	78,64
676,84	0,18	0,33	31,56	0,1	131,96	332,57	84,82	4,13	1176,54	1,63	70,25	121,66
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
2,4	0,02	0,01	0	0	21,96	17,2	8,17	0,47	212,3	0	0,34	0
812,13	0,58	0,59	50,71	15,11	296,02	894,29	209,12	11,49	2795,97	6,47	128,41	433,55

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
396,79	0,57	1	25,39	3,05	403,39	474,82	93,07	3,48	703,42	25,68	52,16	120,3
812,13	0,58	0,67	50,71	15,11	296,02	894,29	209,12	11,49	2795,97	6,47	128,41	433,55
1208,92	1,15	1,82	76,1	18,16	699,41	1369,11	302,19	14,97	3499,39	32,15	180,57	553,85

2-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

271,24	0,07	0,42	0,32	1,89	106,8	200,49	16,74	2,08	186,24	27,16	40,5	54
0	0	0,01	1,94	0	2,15	20,56	3,6	0,15	72	0	0	21,6
86,4	0,01	0,09	0,21	0,29	264	150	10,5	0,3	26,4	4,41	0	0
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,09	0,02	0	0	16	52	11,2	0,88	106,4	0	2,56	11,6
35,2	0,06	0,24	2,08	0,19	200,79	151,92	30,98	0,4	314,3	3,2	14,4	32
20	0,04	0,05	10	0,4	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
478,14	0,27	0,32	14,55	2,92	598,94	604,87	115,06	4,43	1054,84	36,77	57,46	121,4

317,15	0,09	0,19	10,6	15	53,2	185,01	35,75	1,34	439,05	0,22	23,85	214,4
246,43	0,09	0,1	24,87	0,01	72,1	304,12	37,94	0,96	568,23	0,34	23,56	86,64
41,23	0,1	0,14	3,15	0,01	28,14	154,14	18,65	1,36	246,05	0,25	36,84	129,7
55,28	0,15	0,1	0	0,55	17,15	160,2	107,72	3,58	203,51	5,34	1,79	12,49
0	0,12	0,01	0	0	20,3	105	32,9	2,73	170,8	3,85	2,24	16,8
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
120	0,3	0,34	20	1,68	0	0	0	0	15,2	0	0	0
780,09	0,9	1,24	58,62	17,25	200,89	940,97	239,96	10,52	1709,34	10	89,88	467,28

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
478,14	0,27	0,84	14,55	2,92	598,94	604,87	115,06	4,43	1054,84	36,77	57,46	121,4
780,09	0,9	0,89	58,62	17,25	200,89	940,97	239,96	10,52	1709,34	10	89,88	467,28
1258,23	1,17	2,06	73,17	20,17	799,83	1545,84	355,02	14,95	2764,18	46,77	147,34	588,68

24501,06	11,26	16,98	541,52	65,76	6915,48	12411	3033,44	153,92	27997,79	499,61	1549,23	4906,93
----------	-------	-------	--------	-------	---------	-------	---------	--------	----------	--------	---------	---------

Распределение калорийности по приемам пищи, 12 лет и старше, зимний период.

1-я неделя

завтрак	3761
обед	5425
Итого:	9186

2-я неделя

завтрак	3894
обед	5388
Итого:	9282

Суммарные объемы блюд завтраков, 12 лет и старше, зимний период.
Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак 1 день	0,585	25,98	31,48	93,15	761	284,01	0,35	0,73	4,85	1,4	510,6	572,6	115,58	3,64	886,66	21,64	57,96	12
Завтрак 2 день	0,63	31,61	30,47	102,16	820	261,05	0,37	0,74	25,76	2,12	395,95	461,48	75,11	6,09	924,52	46,4	8,98	84
Завтрак 3 день	0,575	24,55	31,19	92,39	748	520,88	0,6	1,13	32,24	3,93	360,82	467,53	88,76	6,94	838,3	32,17	59,3	11
Завтрак 4 день	0,595	22,39	26,82	93,84	708	259,93	0,27	0,58	3,49	1,31	370,43	444,8	82,88	3,74	626,56	22,23	49,95	100
Завтрак 5 день	0,58	23,87	30,01	88,58	724	290,15	0,38	0,63	11,8	1,55	578,83	452,88	66,46	2,73	549,78	10,57	23,83	66
Завтрак 6 день	0,59	26,23	34,79	94,71	801	448,8	0,61	1,1	26,54	3,17	511,26	524,29	91,58	3,53	832,92	22,28	89,56	125
Завтрак 7 день	0,63	31,61	30,32	102,91	820	256,55	0,36	0,75	18,26	1,82	400,45	468,98	79,61	6,24	740,02	46,1	7,48	87
Завтрак 8 день	0,585	17,54	21,85	110,53	707	150,99	0,29	0,38	3,31	0,42	327,27	363,83	83,02	3,41	593,72	6,22	40,29	6
Завтрак 9 день	0,585	23,21	27,92	97,05	736	396,79	0,57	1	25,39	3,05	403,39	474,82	93,07	3,48	703,42	25,68	52,16	12
Завтрак 10 день	0,585	31,48	39,4	86,95	830	478,14	0,27	0,84	14,55	2,92	598,94	604,87	115,06	4,43	1054,84	36,77	57,46	12
Итого	5,94	258,47	304,25	962,27	7655	3347,29	4,07	11,95	166,19	21,69	4457,94	4836,08	891,13	44,23	7750,74	270,06	446,97	1016

Суммарные объемы блюд обедов, 12 лет и старше, зимний период.

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед 1 день	1,07	43,77	40,36	136,64	1109	510,92	0,5	0,52	71,53	0,99	210,73	552,1	144,47	11,28	1595,34	44,91	126,12	195,7
Обед 2 день	1,06	60,28	34,02	145,5	1119	14396,65	1,17	3,78	39,27	6,24	188,83	1111	268,83	22,42	2190,59	79,88	91,44	520,4
Обед 3 день	0,98	34,66	53,53	118,02	1085	381,85	0,79	0,35	35,98	0,58	136,19	428,63	286,06	9,21	1935,87	5,27	68,62	243,5
Обед 4 день	1,025	47,23	45,31	131,39	1137	976,74	0,56	0,57	33,97	1,08	415,64	859,95	178,99	9,32	2060,44	12,63	90,54	343,7
Обед 5 день	1,04	48,32	29,05	130,53	995	389,32	0,65	0,61	21,9	1,17	255,67	890,88	203,05	8,96	2278,28	44,68	300,24	987,5
Обед 6 день	1,04	46,94	32,09	129,61	999	355,85	0,45	0,35	26,06	4,13	159,55	591,49	142,8	8,66	1404,16	6,27	115,41	195,21
Обед 7 день	1	39,65	31,79	126,49	959	951,51	0,58	0,51	36,07	0,74	208,09	726,09	165,06	8,49	2263,58	11,81	92,87	309,6
Обед 8 день	0,97	33,05	51,94	110,72	1078	355,01	1,12	0,8	47,46	5,67	149,29	445,47	300,01	8,7	2238,29	5,35	73,94	213,3
Обед 9 день	1,05	56,67	39,05	125,54	1072	812,13	0,58	0,67	50,71	15,11	296,02	894,23	209,12	11,49	2795,97	6,47	128,41	433,5
Обед 10 день	0,82	46,77	49,1	102,4	1048	709,64	0,6	0,56	42,02	15,57	210,04	937,37	240,56	10,53	1717,74	10,13	90,03	466,03
Итого	10,055	457,34	406,24	1256,84	10601	19839,62	7	15,72	404,97	51,28	2230,05	7437,21	2138,95	109,06	20480,26	227,4	1177,62	3908,76

Количество продуктов, используемых для
приготовления обедов
12 лет и старше, зимний период

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое		1день	2день	Здень	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной (ржано-пш)	г	120	120	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	700,00	70,00
2	Хлеб пшеничный	г	200	200	64,00	50,00	50,00	70,57	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	534,57	53,46
3	Мука пшеничная	г	20	20	3,33	4,20	0,00	1,35	5,25	5,60	4,99	2,50	2,80	3,60	33,62	3,36
4	Крупы, бобовые	г	50	50	0,00	105,87	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	6,00	81,87	211,74	21,17
5	Макаронные изделия	г	20	20	60,20	0,00	0,00	15,60	0,00	60,20	15,60	0,00	0,00	0,00	151,60	15,16
6	Картофель	г	250	187	24,00	60,00	276,00	132,00	153,00	60,00	132,00	175,25	90,00	61,00	1163,25	116,32
7	Овощи свежие, зелень	г	400	320	211,20	118,60	183,30	212,07	164,53	136,80	273,40	204,95	433,00	169,60	2107,45	210,74
8	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	62,00	6,20
9	Фрукты (плоды) сухие	г	20	20	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	20,00	20,00	0,00	20,00	0,00	100,00	10,00
10	Соки плодоовощные, на	г	200	200	200,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо жилованное(мясо)	г	86	78	102,00	32,00	132,00	0,00	47,88	142,00	0,00	120,00	152,00	0,00	727,88	72,79
12	Субпродукты	г	40	40	0,00	175,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175,00	17,50
13	Цыплята 1 кат. потроше	г	60	53	0,00	0,00	0,00	116,00	0,00	0,00	98,00	0,00	0,00	96,00	310,00	31,00
14	Рыба-филе	г	80	77	0,00	0,00	0,00	0,00	116,00	0,00	0,00	0,00	50,00	50,00	216,00	21,60
15	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	350	350	50,50	0,00	0,00	28,80	41,00	0,00	21,00	0,00	0,00	0,00	141,30	14,13
16	Сыр	г	17	15	0,00	0,00	0,00	21,67	0,00	21,67	0,00	0,00	0,00	0,00	43,34	4,33
17	Сметана (мдж не более	г	10	10	12,00	14,00	12,00	0,00	0,00	26,20	0,00	12,00	12,00	20,40	108,60	10,86
18	Масло сливочное	г	35	35	10,60	12,30	0,00	13,53	14,25	12,30	11,54	0,00	7,00	8,30	89,82	8,98
19	Масло растительное	г	18	18	14,43	11,00	13,30	13,50	8,00	11,00	10,50	13,50	18,00	11,00	124,23	12,42
20	Яйцо диетическое	г	40	40	28,57	0,00	0,00	8,57	38,36	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	93,50	9,35
21	Сахар***	г	35	35	0,50	15,00	10,50	10,30	0,00	10,00	10,30	0,00	10,00	0,00	66,60	6,66
22	Соль	г	5	5	1,20	1,30	0,50	1,42	2,19	1,42	1,59	1,35	1,60	1,17	13,74	1,37
23	Сухая смесь напитка с в	г	10	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	2,00

Количество продуктов, используемых для приготовления
завтраков
12 лет и старше, зимний период

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред.
			брутто	нетто												
1	Хлеб пшеничный	г	200	200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	800,00	80,00
2	Крупы, бобовые	г	50	50	30,50	10,00	0,00	37,50	0,00	30,00	10,00	37,50	37,50	0,00	193,00	19,30
3	Макаронные изделия	г	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,00	3,80
4	Овощи свежие, зелень	г	400	320	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	70,00	7,00
5	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	150,00	100,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00	0,00	100,00	500,00	50,00
6	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	350	350	373,00	0,00	217,00	261,00	230,00	380,00	0,00	236,00	292,00	210,00	2199,00	219,90
7	Творог (мдж не более 9%)	г	60	60	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	280,00	28,00
8	Сыр	г	17	15	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	60,00	6,00
9	Сметана (мдж не более 15%)	г	10	10	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	12,00	1,20
10	Масло сливочное	г	35	35	15,00	16,00	18,00	15,00	15,60	20,00	16,00	15,00	15,00	18,00	163,60	16,36
11	Яйцо диетическое	г	40	40	40,00	4,50	80,00	40,00	0,00	40,00	4,50	0,00	40,00	80,00	329,00	32,90
12	Сахар***	г	35	35	16,10	10,00	10,00	16,25	2,80	16,25	10,00	16,25	16,25	10,00	123,90	12,39
13	Чай	г	2	2	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	5,00	0,50
14	Какао	г	1,2	1,2	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	1,20
15	Кофейный напиток	г	2	2	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	8,00	0,80
16	Соль	г	5	5	0,30	0,00	0,50	0,37	0,00	1,12	0,00	0,37	0,37	0,50	3,53	0,35
17	Сухая смесь напитка с витам. -Витошк	г	10	10	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	30,00	3,00