

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «Полевской
многопрофильный техникум им. В.И. Назарова»

П.С. Колобков



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: дети (15 лет и старше) 2-х р
Диета:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
241а	Картофельное пюре с маслом	200	4	7,61	26,28	190	0,15	13,6	0,03	2,26	47,89	110,3	37,31	1,34		
166	Рыба, запеченная в омлете	150	23,63	13,51	7,07	244	0,11	0,54	0,06		59,46	296,9	38,09	1,57		
379	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,84	15,92	7,6	181	0,05		0,09		12,2	58	15,48	1,02		
269	Какао с молоком(1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01	0,45	107,4	95,4	17,17	0,49		
	Всего в Завтрак		32,79	40,32	64,43	752	0,34	14,66	0,19	2,71	226,95	560,6	108,05	4,42		
	Обед															
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,44	10,38	109	0,07	16,21	0,02	1,73	53,68	56,26	24,06	0,84		
ТТК 40	Помидор свежий (порционный)	70	2,78	22,24	15,98	275	0,12	8,77		1,63	51,24	85,28	38,76	1,63		
	Гуляш из говядины	120	20,38	20,13	4,72	282	0,07	1,7	0,02	1,2	16,17	199,55	23,49	2,94		
ТТК 9А	Рис отварной с маслом	200	4,79	6,81	46,87	268	0,04		0,02	1,08	6,49	96	31,35	0,64		
ТТК 30	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4		0,21	24	22	12	3		
ТТК 14А	Соль (суточная норма)	7					0,04				0,01	0,1	1,05	0,5		
Хлеб-ШБ	Хлеб пшеничный (суточная норма)	130	14,38	2,53	60,61	323	0,35			1,29	68,11	413,42	120,58	7,83		
Хлеб-ШБ	Хлеб ржаной (суточная норма)	80	10,15	1,85	52,46	267	0,28			1,32	53,85	243,08	72,31	6		
	Всего в Обед		55,68	60	213,62	1 618	0,99	33,98	0,06	8,46	273,54	1 115,68	323,59	23,38		
	Всего в 1 неделю понедельник		91,21	110,3	300,06	2 559	1,39	52,74	0,27	11,28	534,63	1 739,07	455,6	28,89		

Меню на 1 неделю понедельник

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
151	Пудинг из творога паровой	220	23,94	16,8	42,16	416	0,1	0,34	0,08		240,08	320,22	38,96	1,7	
ТТК 7	Сгущенное молоко	50	3,31	3,19	28	154	0,02	0,2		0,06	134,73	91,6	13,6	0,1	
286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01	0,14	105,86	78,3	12,18	0,1	
376	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,72	10,58	7,45	152	0,06	0,3	0,07	0,12	209,5	172,1	26,42	0,3	
089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	45		0,21	16	11	9	2,25	
	Всего в Завтрак		37	33,79	105,31	873	0,24	46,36	0,16	0,53	706,16	673,22	100,16	4,45	
	Обед														
022	Салат из свежих помидоров	150	1,5	15,26	5,19	164	0,08	34,13			19,11	35,49	27,3	3,43	
041	Рассольник домашний	300	2,9	6,6	16,81	138	0,11	12,61	0,02	1,34	40,39	75,06	29,83	1,3	
181	Жаркое по-домашнему	240	24,3	22	20,69	384	0,17	11,4	0,02	1,52	27,56	275,44	50,08	0,4	
280	Компот из изюма	200	0,55	73	32,84	134	0,04			0,11	23,31	37,15	12,1	0,76	
ТТК НА	Соль (суточная норма)	7					0,04	3,29			0,01	0,1	1,05	0,91	
Хлеб-ШБ	Хлеб пшеничный (суточная норма)	150	9,9	1,8	51,15	260	0,27			1,29	52,5	237	70,5	11,84	
Хлеб-ШБ	Хлеб ржаной (суточная норма)	200	15,98	2,82	67,34	359	0,39			1,24	75,68	459,36	133,98	12,66	
	Всего в Обед		54,87	49,21	194,04	1 439	1,1	61,43	0,04	5,5	238,56	1 119,6	324,85	31,3	
	Всего в 1 неделю вторник		91,86	83	299,35	2 311	1,34	107,79	0,2	6,03	944,71	1 792,82	425,01	35,75	

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
002	Салат витаминный	150	1,71	15,21	16,05	209	0,06	78,45		2,19	53,64	43,35	27,12	1,3	
135	Омлет с сосисками	200	16,26	27,6	3,95	329	0,07	0,31	0,19	2,19	115,25	233,18	20,19	2,4	
381	Бутерброды с джемом (1-й вариант)	60	1,91	4,22	31,53	172	0,05	0,84	0,02	0,14	13,7	60,4	18,57	1,3	
298A	Чай с молоком	200	2,14	2,26	15,23	90	0,02	0,42	0,01	0,19	85,44	63,93	10,43	0,2	
	Всего в Завтрак		22,03	49,29	66,76	800	0,2	80,02	0,22	4,71	268,03	400,86	76,31	5,38	
	Обед														
043	Свекольник	300	2,88	6,48	18,49	144	0,07	8,4	0,02	1,63	49,32	77,29	31,49	1,62	
194	Пудинг из говядины	130	26,8	29,07	1,44	374	0,09	0,12	0,07		46,25	258,86	29,15	3,43	
ТТК 9A	Рис отварной с маслом	200	4	7,61	26,28	190	0,15	13,6	0,03	2,26	47,89	110,3	37,31	1,34	
ТТК 30	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4		0,21	24	22	12	3	
ТТК 14A	Соль (суточная норма)	7					0,04	3,29			0,01	0,9	1,05	0,5	

Хлеб-ШБ	Хлеб пшеничный (суточная норма)	80	10,15	1,85	52,46	267	0,28		1,32	53,85	243,08	72,31	6
Хлеб-ШБ	Хлеб ржаной (суточная норма)	130	14,38	2,53	60,61	323	0,35		1,29	68,11	413,42	120,58	7,83
	Всего в Обед		59,01	47,53	181,88	1 392	1	29,41	0,12	289,42	1 125,04	303,89	23,7
	Всего в 1 неделю среда		85,41	101,65	289,28	2 415	1,24	109,47	0,37	583,92	1 525,90	387,27	29,65

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Каша «Дружба»	250	5,99	8,23	30,91	222	0,09	0,65	0,02		136,9	149,84	32,82	0,57
376	Булочка Российская	60	6,72	10,58	7,45	152	0,06	0,3	0,07	0,12	209,5	172,1	26,42	1,23
0889	Плоды или ягоды (Груши)	250	0,04	0,3	9,5	42	0,02	6		0,12	19	16	12	2,3
294А	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56		1,07			3,4	2,74	1,58	0,22
	Всего в Завтрак		13,21	19,13	61,68	472	0,17	7,02	0,09	0,24	368,8	340,68	72,82	4,32
	Обед													
010	Салат из моркови и чернослива	150	2,34	0,12	33	143	0,09	6,75		1,31	381,44	100,13	72,75	31,94
045	Суп гороховый	300	6,14	4,79	21,64	154	0,2	4,92	0,01	2,53	45,65	114,61	42,02	2,11
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	20,74	20,64	2,29	278	0,06	1,64	0,02	1,29	34,95	204,71	27,86	2,81
241а	Картофельное пюре с маслом	200	4	7,61	26,28	190	0,15	13,6	0,03	2,26	47,89	110,3	37,31	1,24
280	Компот из кураги	200	1,05		31,98	132	0,01	0,74		0,36	680,59	30,64	38,3	63,98
Хлеб-ШБ	Хлеб пшеничный (суточная норма)	180	14,38	2,53	60,61	323	0,35			1,29	68,11	413,42	120,58	7,83
Хлеб-ШБ	Хлеб ржаной (суточная норма)	80	10,15	1,85	52,46	267	0,28			1,32	5385	243,08	72,31	6
	Всего в Обед		58,81	37,53	228,26	1 486	1,18	30,94	0,06	10,36	1 312,48	1 216,98	412,18	116,51
	Всего в 1 неделю четверг		74,45	58,68	307,57	2 217	1,45	45,48	0,15	13,02	1 686,28	1 563,33	487,89	122,44

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
013	Салат из моркови с изюмом	150	1,85	0,14	34,19	146	0,11	8,48		1,38	73,5	84,44	50,51	1,35
141	Запеканка из творога	200	26,05	19,75	28,25	395	0,08	0,56	0,08	1,07	284,64	344,64	39,54	0,87
261	Соус молочный (сладкий)	100	2,25	4,3	13,5	102	0,02	0,16	0,01		70,96	54,48	8,45	0,1
379	Булочка дорожная	60	1,84	15,92	17,6	181	0,05	0,09			12,2	58	15,48	1,02
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01	0,14	105,86	78,3	12,18	0,1
	Всего в Завтрак		34,62	42,93	101,44	931	0,29	9,72	0,19	2,59	547,16	619,85	126,16	3,44

ТТК 35 051 ТТК 10 ТТК 30 Хлеб-ШБ Хлеб-ШБ	Обед																		
	Салат ГРИБОК (картоф, морковь, яйцо, соль, огурец, зел. горошек)	150	3,48	14,24	11,96	191	0,09	5,86	0,03	1,59	47,06	87,31	32,96	1,26					
	Суп крестьянский с крупой	300	2,84	7,66	15,38	142	0,06	2,4	0,01	0,38	39,6	76,63	21,46	0,79					
	Бигос с мясом	320	17,92	16,97	14,8	284	0,08	32,25	0,03	1,58	88,74	195,92	46,8	3,17					
	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4		0,21	24	22	12	3					
	Хлеб пшеничный (суточная норма)	130	14,38	2,53	60,61	323	0,35	3,29		1,29	68,11	413,42	120,58	7,83					
	Хлеб ржаной (суточная норма)	80	10,15	1,85	52,46	267	0,28			1,32	53,85	234,08	72,31	6					
	Всего в Обед		49,94	43,24	177,81	1 301	0,91	47,8	0,07	6,37	321,36	1 038,46	307,15	22,55					
	Всего в 1 неделю пятница																		
			93,67	97,14	327,02	2 460	1,47	61,27	0,26	11,15	932,48	1 884,45	506,31	31,37					



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: дети (15 лет и старше) 2-х р
Диета:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
031	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,34	15,5	14,27	210	0,09	9,12	0,03	1,92	30,23	84,83	25,14	1,26			
138	Омлет с сыром	22	18,16	23,04	3,8	292	0,06	0,6	0,22	2,78	367,38	295,92	13,32	1,64			
379	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,84	15,92	7,6	181	0,058		0,09		12,2	58	15,48	1,02			
270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,56	4,44	29,99	178	0,04	0,68	0,02		140,14	130,28	24,14	0,78			
	Всего в Завтрак		28,9	58,45	54,94	861	0,4	10,4	0,36	4,7	549,94	569,03	78,08	4,7			
	Обед																
042	Рассольник ленинградский	300	2,81	6,64	19,21	148	0,08	8,05	0,02	1,55	29,04	73,39	28,37	1,01			
203	Фрикадельки из говядины паровые	120	12,46	13,94	5,28	197	0,05	0,01	0,02	0,28	22,33	140,14	21,6	2,05			
241a	Картофельное пюре с маслом	200	4	7,61	26,28	190	0,15	13,6	0,03	2,26	74,89	110,3	37,31	1,34			
255	Соус молочный	100	3,46	8,39	9,35	127	0,04	0,52	0,04	0,25	108,13	86,1	13,32	0,15			
283	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54				0,26	0,27			0,05			
тк 14А	Соль (суточная норма)	7					0,04	3,29			0,01	0,1	1,05	0,5			
Хлеб-ШБ	Хлеб пшеничный (суточная норма)	80	10,15	1,85	52,46	267	0,28			1,32	53,85	243,08	72,31	6			
Хлеб-ШБ	Хлеб ржаной (суточная норма)	130	14,38	2,53	60,61	323	0,35			1,29	68,11	413,42	120,58	7,83			
	Всего в Обед		47,26	40,96	186,81	1 305	0,99	25,47	0,12	7,21	329,63	1 066,87	294,54	18,93			
	Всего в 2 недели понедельник		84,89	106,93	286,32	2 350	1,48	41,66	0,48	12,89	922,03	1 826,02	434,13	28,86			

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
	Завтрак																		
151	Пудинг из творога паровой	200	21,76	15,27	38,33	378	0,09	0,31	0,07				218,25	291,11	35,42				1,26
261	Соус молочный (сладкий)	100	2,25	4,3	13,5	102	0,02	0,16	0,01				70,96	54,48	8,45				0,1
139	Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06	1,23			18,7	61,44	3,84				0,8
376	Булочка Дорожная	45	6,72	10,58	7,45	152	0,06	0,3	0,07	0,12			209,5	172,1	26,42				1,23
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01	0,14			105,86	78,3	12,18				0,1
	Всего в Завтрак		38,03	36,42	77,46	790	0,22	1,29	0,22	1,49			623,27	657,43	86,31				3,49
	Обед																		
011	Салат из моркови и яблок	150	1,37	15,26	11	186	0,08	78,83		1,67			53,86	55,28	38,82				1,64
037	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,45	13,15	110	0,05	10,75	0,01	0,68			50,51	54,06	25,09				1,09
187	Кнели из говядины	120	18,5	22,4	5,36	298	0,06	0,24	0,05	2,06			64,59	218,16	29,94				2,7
263	Соус сметанный	100	1,49	9,28	2,78	101	0,01	0,02	0,03				33,99	24,83	3,34				0,1
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,96	8,86	52,08	332	0,28		0,02	0,76			17,62	240,56	160,12				5,36
284	Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,25	0,2	22,81	94	0,02	34,06					9,77	6,02	4,74				1,05
Хлеб-ШБ	Хлеб пшеничный (суточная норма)	130	14,38	2,53	60,61	323	0,35			1,29			68,11	413,42	120,58				7,83
Хлеб-ШБ	Хлеб ржаной (суточная норма)	80	10,15	1,85	52,46	267	0,28			1,32			53,85	243,08	72,31				6
	Всего в Обед		59,27	65,82	220,25	1 711	1,17	126,89	0,11	7,79			352,31	1 255,5	455,99				26,27
	Всего в 2 неделю вторник		99,29	111,77	327,16	2 713	1,46	135,94	0,33	10,7			1 021,54	1 971,48	570,91				33,46

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
															4	5	6	8	9	10
1	2	3				7														
	Завтрак																			
205	Сосиски отварные	110	9,87	19,77	0,89	221	0,01		0,01	0,16			22,94	115,69	12,35				1,5	
ТТК 11А	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,7	6,84	43,22	261	0,09		0,02	1,12			12,8	53,51	9,5				0,96	
379	Булочка домашняя	60	1,84	15,92	7,6	181	0,05		0,09				12,2	58	15,48				1,02	
298А	Чай с молоком	200	2,14	2,26	15,23	90	0,02	0,42	0,01	0,19			85,44	63,93	10,43				0,21	
	Всего в Завтрак		20,55	44,79	66,94	753	0,17	0,42	0,13	1,47			133,38	291,13	47,76				3,69	
	Обед																			
071	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	8,96	4,03	22,43	162	0,11	7,92	0,01	1,49			69,91	151,64	42,24				1,3	
ТТК 40	Помидор свежий (порционный)	50	1,98	15,88	11,42	197	0,08	6,27		1,17			36,6	60,92	27,68				1,17	
192	Печень говяжья по-строгановски	120	19,56	16,34	1,21	230	0,24	10,47	5,54	2,43			23,73	317,79	19,06				6,79	

ТК 9А	Рис отварной с маслом	200	4,79	6,81	46,87	268	0,04	0,02	1,08	6,49	96	31,35	0,64
ТК 30	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4	0,21	24	22	12	3
Хлеб-ИБ	Хлеб пшеничный	200	15,98	2,82	67,34	359	0,39		1,24	75,68	459,36	133,98	8,7
Хлеб-ИБ	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	51,15	260	0,27		1,29	52,5	237	70,5	5,85
	Всего в Обед		61,98	47,69	223,02	1 570	1,2	31,95	8,91	288,92	1 344,81	337,86	27,94
	Всего в 2 неделю среда		85,27	102,46	311,96	2 512	1,43	32,37	5,73	456,44	1 698,73	409,58	32,71

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК 17	Картофель в молочном соусе	320	6,89	8,44	38,88	259	0,21	18,32	0,03	1,62	115,6	168,49	55,99	1,85
139	Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,06	0,06	1,23	18,7	61,44	3,84	0,8
376	Булочка Веснушка	60	6,77	10,58	7,45	152	0,06	0,3	0,07	0,12	209,5	172,1	26,42	1,23
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01	0,14	105,86	78,3	12,18	0,1
	Всего в Завтрак		20,91	25,29	64,15	569	0,32	19,14	0,17	3,11	449,66	498,33	93,43	3,98
	Обед													
028	Салат из свеклы с чесноком	150	2,04	14,22	11,6	183	0,03	5,61		1,31	46,86	54,66	27,83	1,77
047	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,25	3,56	23,08	137	0,11	9,72	0,01	1,1	25,78	69,8	27,35	1,08
195	Пудинг из говядины с овощами	320	39,48	40,91	28,64	640	0,19	11,08	0,08	2,48	152,04	437,29	80,67	5,76
255	Соус молочный	100	3,46	8,39	9,35	127	0,04	0,52	0,04	0,25	108,13	86,1	13,32	0,15
280	Компот из изюма	200	0,55		32,84	134	0,04		0,11	0,11	23,31	37,15	12,1	0,91
Хлеб-ШБ	Хлеб пшеничный (суточная норма)	130	14,38	2,53	60,61	323	0,35		1,29	68,11	413,42	120,58	7,83	
Хлеб-ШБ	Хлеб ржаной (суточная норма)	80	10,15	1,85	52,46	267	0,08		1,32	53,85	243,08	72,31	6	
	Всего в Обед		73,31	71,46	218,58	1 810	1,08	30,22	0,13	7,86	478,08	1 341,6	355,2	24
	Всего в 1 неделю четверг		95,85	102,84	309,33	2 546	1,44	59,15	0,3	11,19	952,2	1 862,45	470,75	31,53

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
103	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	250	10,92	30,1	46,75	501	0,2	0,8	0,13	2,35	186,28	247,99	55,53	1,61
089	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	250	1	1	24,5	110	0,08	112,5		0,52	40	27,5	22,5	5,5
381	Булочка домашняя	60	1,92	4,22	31,53	172	0,05	0,84	0,02	0,14	13,7	60,4	18,57	1,36

270	Какао с молоком	200	4,56	4,44	29,99	178	0,04	0,68	0,02	140,14	130,28	24,14	0,78
	Всего в Завтрак		18,4	39,76	132,77	961	0,36	114,82	0,16	380,12	466,17	120,74	9,25
	Обед												
001	Винегрет овощной	150	1,79	14,3	10,28	177	0,08	5,64		32,94	54,82	24,92	1,05
063	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,44	10,38	109	0,07	16,21	0,02	53,86	56,26	24,06	0,84
199	Суфле из отварной говядины паровое	120	24,45	24,85	2,8	333	0,08	0,06	0,06	45,86	238,3	26,61	3,14
265	Соус томатный	100	0,97	3,06	5,84	55	0,01	0,62	0,01	3,75	12,19	0,62	0,29
235	Капуста тушеная	200	4,4	5,63	17,89	140	0,03	17	0,01	95,85	72,56	31,89	1,41
280	Компот из кураги	200	1,05		31,98	132	0,01	0,74		680,59	30,64	38,3	63,98
Хлеб-ШБ	Хлеб пшеничный (суточная норма)	130	14,38	2,53	60,61								
Хлеб-ШБ	Хлеб ржаной (суточная норма)	80	10,15	1,85	52,46	267	0,28			53,85	243,08	72,31	6
	Всего в Обед		59,59	58,65	192,24	1 536	0,95	43,57	0,11	1 034,63	1 121,37	340,33	85,03
	Всего в 2 недели пятница		79,18	107,94	340,94	2 651	1,36	162,15	0,27	1 436,88	1 624,09	477,68	95,02
	Всего за 14 дневный период		90,12	101,0	318,02	2,785	1,47	163,8	1,22	1,256	1,817	483,13	94,7