

3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0	0,040	2,400	3,000	0,040	0,020
5	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0	0,013	71,942	49,407	9,036	0,102
6	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	17,278	24,693	45,894	474,930	0,255	0	0,283	4,203	192,350	284,922	4,982

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,448	4,857	1,671	52,189	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Рыба припущенная 1/90 /тушка/	1112 (СР № 227)	90	22,108	1,112	22,692	189,208	0,125	0	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	36		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			730	33,169	18,370	99,344	695,386	0,503	0	0,294	5,619	165,607	489,615	133,205	5,712
Всего:				50,447	43,064	145,239	1 170,316	0,758	36	0,577	9,823	357,957	774,537	186,881	10,694

03 день

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60		60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	0	1,641	29,577	18,120	9,252	0,360	
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (СР № 268)	90	10,906	8,838	13,458	177,002	0,357	0	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			535	20,798	17,358	94,396	616,999	0,630	0	0,069	5,830	76,715	155,032	54,888	4,274

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (СР № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	0	1,311	12,146	125,886	62,687	1,115	
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР № 389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0	0,018					
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			740	33,381	20,817	103,471	734,757	0,552	0	0,192	9,956	81,726	394,757	218,920	7,852
Всего:				54,179	38,175	197,867	1 351,756	1,182	0	0,262	15,786	158,441	549,789	273,808	12,125

04 день

Завтрак

1	Запеканка творожная с морковью с ягодным соусом 1/150/50	1656 (СР № 224)	200	21,960	15,513	62,922	479,145	0,921	0	0,804	1,938	229,150	309,645	47,390	1,693
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0	0,040	2,400	3,000	0,040	0,020	
4	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	25,192	24,878	105,987	748,618	0,824	36	0,252	10,288	370,436	176,991	7,560
Всего:				39,040	45,462	174,143	1 261,888	1,131	36	0,375	11,565	416,338	655,715	10,420

07 день

Завтрак

1	Пудинг манный с ягодным соусом 1/150/40	952 (СР № 190)	190	7,318	7,100	51,255	298,187	5,265	0	0,048	2,210	73,067	93,481	16,046	0,839
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
5	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			510	13,038	17,416	94,216	585,758	5,426	0	0,106	2,572	215,264	206,313	60,536	3,717

Обед

1	Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	0	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766(СР №234)	90	11,277	8,464	20,311	202,528	0,109	0	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	36	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			730	23,086	23,416	101,169	707,763	0,505	36	0,235	6,939	155,334	357,346	118,132	5,796
Всего:				36,124	40,831	195,386	1 293,520	5,931	36	0,341	9,511	370,597	563,659	178,668	9,513

08 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	0	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	11 (СР № 15)	15	4,020	3,780	50,100	50,100	0,005	0	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539	
Итого:			505	14,178	21,704	66,880	519,570	0,298	0	0,123	1,492	323,334	319,804	89,872	3,167

Обед

1	Салат Витаминный из сырых овощей 1/60	1817 (СР № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	0	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,697	6,603	12,905	161,841	0,091	0	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0	0,018					
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			730	27,666	20,257	122,811	784,215	0,656	36	0,499	7,036	130,527	422,943	179,920	6,765
Всего:				41,843	41,961	189,691	1 303,784	0,954	36	0,622	8,528	453,861	742,748	269,792	9,932

09 день

5	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			520	27,680	25,829	105,884	766,715	1,081	0	0,862	2,300	422,476	91,880	4,570

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (CP №49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	0	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (CP № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/230	1443 (CP № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	0	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	36		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			720	29,640	21,970	92,723	687,183	0,516	0	1,262	9,325	137,935	469,411	206,336	6,339
Всего:			57,320	47,799	198,606	1 453,899	1,598	36	2,124	11,625	509,282	891,887	298,216	10,910	

05 день

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181 (CP № 23)	60	0,331	4,906	2,318	54,749	0,033	0	0,006	2,333	9,936	14,802	11,172	0,349
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767 (CP № 204)	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			500	16,492	15,813	93,325	581,585	0,339	0	0,073	4,211	245,664	211,791	56,300	3,657

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Суп с рисом на бульоне 1/200	1441 (CP № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	0	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (CP №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	0	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0	0,018					
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			740	26,933	23,959	96,838	710,712	0,465	0	1,638	7,134	131,750	487,749	117,767	10,103
Всего:			43,425	39,772	190,163	1 292,297	0,803	0	1,711	11,346	377,414	699,541	174,068	13,760	

06 день

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676 (CP № 175)	250	7,763	9,219	37,224	262,914	0,158	0	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (CP № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	11 (CP № 15)	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			510	13,848	20,584	68,155	513,270	0,307	0	0,123	1,277	315,959	285,279	73,222	2,859

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (CP № 20)	60	0,448	4,857	1,671	52,189	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134 (CP № 279)	90	10,721	6,834	10,992	148,362	0,344	0	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	36	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0	0,018					

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/150/40	0922 (СР №222)	190	22,176	19,387	39,156	419,807	1,757	0	0,135	0,722	227,617	301,879	35,189	1,107
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	26,358	28,597	81,422	688,496	1,916	0	0,188	1,085	326,996	371,325	67,565	3,560

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/230	1690 (СР № 342)	230	23,266	17,508	41,875	418,140	0,872	0	0,448	5,287	55,569	279,234	79,985	3,440
4	Компот из яблок 1/180	-/-	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	36		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			720	30,797	29,906	82,454	722,152	1,092	36	0,625	10,286	133,339	397,956	140,047	7,366
Всего:				57,155	58,503	163,875	1 410,648	3,008	36	0,813	11,372	460,335	769,281	207,612	10,926

Завтрак

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60		60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	0		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тефтели куриная в соусе 1/90	1763 (СР № 301)	90	12,671	4,848	11,030	138,429	0,071	0	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			515	22,551	13,364	90,464	572,334	0,344	0	0,069	5,139	78,918	191,706	86,143	4,069

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	0	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	25,702	25,008	110,343	769,254	0,807	0	0,963	10,890	109,199	361,788	181,739	7,739
Всего:				48,252	38,372	200,807	1 341,588	1,151	0	1,032	16,029	188,117	553,494	267,882	11,808

"Утверждаю"
 Генеральный директор ООО "Новый Уровень"
 Липантцева Ю.М.

" " 20 г.

20 г.

**Примерное меню на 10 дней
 для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
 в период летних школьных каникул 2022 г.**

2 приема пищи

Согласно МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)
 На основании СанПин 2.3/2.43.590-20
 На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

01 день	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценноc	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/250	1280 (СР № 173)	250	9,763	9,344	304,539	0,216	0	0,051	3,400	148,869	247,816	116,243	3,528
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	66,210	0,001	0	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	11 (СР № 15)	15	4,020	3,780	50,100	0,005	0	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			505	15,803	20,704	554,070	0,345	0	0,123	3,617	313,834	345,804	141,497	5,167

Обед

1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171 (СР № 45)	60	0,754	2,477	3,718	0,023	0	0,002	1,171	20,928	18,129	9,543	0,355
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	0,036	0	0,018					
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	48,200	0,082	0	0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	72,300	0,060	0	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			730	25,916	22,451	796,038	0,887	0	0,237	7,263	130,326	416,317	145,050	6,249
Всего:			41,719	43,155	198,709	1 350,108	1,231	0	0,360	10,880	444,161	762,122	286,547	11,415

02 день

Завтрак														
1	Горошек конс порционный 1/30	965 (СР № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	0	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0	0,230	86,970	196,876	15,000	2,319