

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

директор

Никитин А. И.

Сезон: Осень-зима
Категория: АШ (12-18)

1-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
Завтрак 1-ый			567	15,44	24,97	71,13	567	161480	0,24	5,8	0,2	260,22	287,99	71,362	302,89	4,604	63,6	5,4	0,3
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2		2							
Ш 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1			13	132	5	75	0,2			0,1
Ш 004	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	53800	0,18	0,54			215	126	49	185	1,3	51,6		2,2
Ш 078	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	28	380		1,16			30,2	6,9	4,6	8,5	0,8			3,1
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4				14,08	7,83	9,57	1,91			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01		12	
Завтрак 2-ой			60	3,97	14,03	39,69	298		0,23			82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 119	кекс	60	3,97	14,03	39,69	298		0,23			82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077	
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой			260	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50		254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Обед			852	40,33	29,96	101,16	834	306356,52	0,71	16,1		798,02	178,6403	159,2184	491,4292	10,3638	32,95	0,29	
Ш	салат из квашеной капусты	60	0,94	2,7	2	36		0,01	6,19			22,986	7,86	17,646	0,318				
Ш 026	суп картофельный с макаронами на бульоне	250	6,45	3,47	23,1	149	122000	0,11	8,6		513	17,25	26	68,25	1,08	20,95		0,29	
Ш 057	Тефтели из мяса говядины	100	12,9	15,64	7,87	223	86156,52	0,06	1,01			27,6783	28,1304	158,1391	1,9217				
Ш 045	Пюре гороховое с маслом	180	15,2	7,37	30,76	250	27840	0,44				56,94	53,59	140,24	4,4				
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6				
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034				
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01		12	
Всего в Обед			852	40,33	29,96	101,16	834	306356,52	0,71	16,1		798,02	178,6403	159,2184	491,4292	10,3638	32,95	0,29	
Всего в день			60,74	68,96	231,98	1759	469676,52	1,27	71,9	0,2	1312,5785	519,0303	258,1804	889,15	19,8478	96,55	5,69	1,4077	

1-ая неделя/Вторник

1	2 Приём пищи, наименование блюда	3 Масса порции	4 Пищевые вещества (г)				7 ККАЛ	8 Витамины (мг)				9 Минеральные вещества (мг)								
			4 Б	5 Ж	6 У	7		8 А (рет.экв)	9 В1	10 С	11 D	13 К	12 Са	14 Mg	15 P	16 Fe	17 I	18 Se	19 F	
																				20
Завтрак 1-ый																				
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300													
Ш 008	Каша вязкая молочная гречневая	200	6,32	6,27	29,1	198	27060	0,12	0,52		0,2	2	1		2			0,1	0,3	
Ш 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52											
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				184	111	30,7	107	1,1		9	1,8	
Ш 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,17	23,2	87	10357,5	0,02	8,4					4,872	22,62	0,384				
Всего в Завтрак 1-ый		600	13,65	18,46	81,51	534	116007,5	0,2	9,44	0,2		364,5	244,48	110,452	305,5	3,579		9	2,05	3,6
Завтрак 2-ой																				
Ш 121	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06						21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4				
Всего в Завтрак 2-ой		280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50			172	53,82	27,05	83,94	5,3				
Обед																				
Ш 019	свекла отварная с растительным маслом	60	0,83	2,7	4,58	46	680	0,01	2,28			136,5	19,5	11,25	21,75	0,675		12	0,375	
Ш 034	Суп картофельный с рисом на бульоне	250	6,17	7,77	14,05	150	133000	0,05	8,02			243,5	31,75	19	50,5	0,62		19,2	1,57	
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63			229,3	29,3	64	144	1,33		17,07	18,4	
Ш 043	Макаронные отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07				63,6	13,2	8,4	48	0,84		24,96	0,12	
Ш 087*	Сок фруктовый	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4				
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05						16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01		12		
Всего в Обед		832	36,11	21,92	105,83	740	173950	0,34	60,93			844,92	143,264	137,762	341,086	9,231		85,23	20,465	
Всего в день			56,7	47,01	247,73	1579	300917,5	0,67	120,37	0,2		1381,42	441,564	275,264	730,526	18,11		94,23	22,515	3,6

1-ая неделя/Среда

1	2 Приём пищи, наименование блюда	3 Масса порции	4 Пищевые вещества (г)				7 ККАЛ	8 Витамины (мг)				9 Минеральные вещества (мг)								
			4 Б	5 Ж	6 У	7 А (рет.эquiv)		9 В1	10 С	11 D	13 K	12 Ca	14 Mg	15 P	16 Fe	18 I	19 Se	20 F		
																			8	9
Завтрак 1-ый																				
Ш 051	сосиски детские отварные	80	7,82	14,15	0,58	161		0,01												
Ш 096	омлет натуральный	150	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32			191,7857	17,6	10,44	96,74	1,25				
Ш 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52			184	115,7143	18,2143	216,4286	2,25	46,8214	27,9643		
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03					111	30,7	107	1,1			1,8	
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4				7,04	4,872	22,62	0,384				
Ш 137	соль	1											14,08	7,83	9,57	1,91				
Всего в Завтрак 1-ый			571	27,5	37,52	41,72	612	227040	0,17	4,84		0,01	0,485	0,03	0,1	0,005	6			
Завтрак 2-ой																				
Ш 118	печенье Песочное	80	3,01	4,72	49,6	248		0,4	0,16			193,6	26,224	19,44	126,24	1,856				
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4				
Всего в Завтрак 2-ой			280	4,01	4,72	69,6	308	1840	0,48	50,16		365,6	58,224	37,44	148,24	6,256				
Обед																				
Ш 013	овощи натральные соленые-помидоры	60	0,68	0,15	2,25	13	79800	0,04	15			174	8,4	12	15,6	0,525	1,2	0,225		
Ш 028	суп из овощей с зеленым горошком на бульоне	250	5,8	7,5	7,2	135	135250	0,03	13,45			230	46,5	16,3	38,8	0,6	19	0,43		
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24			748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99		
Ш 070	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178														
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3			285	26	18	25	0,6				
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08					24,816	25,578	81,954	2,034				
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
Всего в Обед			852	25,2	28,93	75,24	677	323930	0,3	40,99		1437,82	155,486	106,138	262,354	5,029	66,4	1,645		
Всего в день				56,72	71,17	186,56	1597	552810	0,95	95,99		2179,2157	479,6293	215,6643	863,0526	18,184	128,2214	31,4093		

1	2	3	Пищевые вещества (г)				7	Витамины (мг)				1-ая неделя/Пятница							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	D	Минеральные вещества (мг)							
												К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
4	5	6	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
Завтрак 1-ый																			
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300												
Ш 007	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285	52400	0,21	0,52		0,2	2	1		2			0,1	
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68			273	138	63	232	1,9	51,3	14,6	
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02		4			7,04	4,872	22,62	0,384			
	Всего в Завтрак 1-ый	550	16,54	26,07	73,63	591	137950	0,3	5,2	0,2		495	303,12	110,002	396,19	5,294	63	17	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 121	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06											
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08		50			21,82	9,05	61,94	0,9			
	Всего в Завтрак 2-ой	280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50			172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Обед																			
Ш 022	икра овощная	60		4,03	6	62		0,03	2,57				17,4			0,5743			
Ш 035	Рассольник"ленинградский" на бульоне	250/10	5,9	7,8	17	161	134000	0,08	6,92			418	26,25	24,5	64,25	0,89	20,75	0,94	
Ш 068	Шницель рыбный натуральный (филе судака)	100	14,1	2,6	8,6	114	22000	0,07	0,32			248	25	24	168	0,7	126	18,7	
Ш 044	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,76	175	38520	0,14	12,24			748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99	
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130													
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05					16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
	Всего в Обед	832	26,75	22,18	101,85	714	194760	0,37	22,05			1414,82	132,964	99,812	387,886	4,7903	192,95	20,63	
	Всего в день		50,23	54,87	235,88	1611	343670	0,81	77,25	0,2		2081,82	489,904	236,864	868,016	15,3843	255,95	37,63	0,3

2-ая неделя/Понедельник

1	2 Приём пищи, наименование блюда	3 Масса порции	4-7 Пищевые вещества (г)				8-11 Витамины (мг)					12-20 Минеральные вещества (мг)								
			4 Б	5 Ж	6 У	7 ККАЛ	8 А (рет.экв)	9 В1	10 С	11 D	13 К	12 Са	14 Mg	15 P	16 Fe	18 I	19 Se	20 F		
																			4	5
Завтрак 1-ый																				
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2		2	1		2			0,1	0,3
Ш 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1				13	132	5	75	0,2		2,2	
Ш 003	каша вязкая молочная из риса	200	5,2	6,5	28,4	193	31300	0,05	0,61				169	130	28	134	0,4	51,1	6,2	
Ш 077	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3				81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9	
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03						7,04	4,872	22,62	0,384			
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4					14,08	7,83	9,57	1,91			
Ш 137	соль	1											0,01	0,485	0,03	0,1	0,005	6		
Всего в Завтрак 1-ый			566	13,64	21,17	63,93	498	145500	0,12	5,01	0,2		265,31	341,905	55,632	289,59	3,699	61,6	9,4	0,3
Завтрак 2-ой																				
Ш 121	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06						21,82	9,05	61,94	0,9			
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50				172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой			280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50			172	53,82	27,05	83,94	5,3			
Обед																				
Ш 013	овощи натральные соленые-помидоры	60	0,68	0,15	2,25	13	79800	0,04	15				174	8,4	12	15,6	0,525	1,2	0,225	
Ш 031	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	5,87	7,6	12,6	142	172250	0,04	8,45				330	42	24	53,25	1,08	21,45	0,5	
Ш 054	Гуляш из мяса говядины	75	20,25	20,25	4,65	201	24000	0,03	1,05				240,9	10,305	17,805	135,75	1,875	12,84	1,785	
Ш 043	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07					63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12	
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05						16,544	17,052	54,636	1,356			
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3				285	28	18	25	0,6			
Ш 137	соль	2											0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед			817	36,71	35,15	88,93	738	378210	0,24	24,8			1093,52	119,419	97,317	332,436	6,286	72,45	2,63	0,3
Всего в день				57,29	62,94	213,26	1541	534670	0,5	79,81	0,2		1530,83	515,144	179,999	705,966	15,285	134,05	12,03	0,3

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	8		В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			А (рет.экв)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																			
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300												
Ш 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1	0,2	2	1		2				0,1	
Ш 096	омлет натуральный	150	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32		13	132	5	75	0,2			2,2	
Ш 018	зеленый горошек консервированный	40	1,2	0,1	2,4	15	500	0,01	0,77		191,7857	115,7143	18,2143	216,4286	2,25	46,8214	27,9543	0,2	
Ш 076	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300		0,04		45,2	14,8	4,5	14,3	0,13			0,2	
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03			20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
Ш 130	Фрукты (груша)	150	0,57	0,17	23,2	87	10357,5	0,02	8,4			7,04	4,872	22,62	0,384				
Ш 137	соль	2									178,5	13,5	10,5	16,5	0,255		0,15	3,3	
Всего в Завтрак 1-ый		607	21,07	32,39	53,22	577	326207,5	0,15	9,63	0,2	451,3057	289,5243	46,9463	354,2486	3,929	58,8214	30,6143	3,6	
Завтрак 2-ой																			
Ш 118	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1		121	16,39	12,15	78,9	1,16				
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50		172	32	18	22	4,4				
Всего в Завтрак 2-ой		250	2,88	2,95	51	215	1840	0,33	50,1		293	48,39	30,15	100,9	5,56				
Обед																			
Ш 014	овощи натральные соленые-огурцы	60	0,45	0,05	0,93	8	6000	0,02	6		84,75	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,15		
Ш 033	Суп картофельный с пшеном на бульоне	250	6,4	7,8	13,4	150	133000	0,05	8,02		249,5	34,25	18,25	65,5	0,7	19	3,55		
Ш 065	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270	0,07	0,63		229,3	29,3	64	144	1,33	17,07	18,4		
Ш 047	Капуста тушеная	180	3,95	4,19	11,54	100	144090	0,05	37,64			92,934	34,11	68,193	1,233				
Ш 089	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6				
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356				
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
Всего в Обед		832	33,55	17	69,52	567	359600	0,25	52,59		848,57	215,798	159,872	382,729	5,589	49,87	22,1		
Всего в день			57,5	52,34	173,74	1359	687647,5	0,73	112,32	0,2	1592,8757	553,7123	236,9683	837,8776	15,078	108,6914	52,7143	3,6	

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																			
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300				0,2	2	1		2			0,1	0,3
Ш 009	суп молочный с макаронными изделиями	200	2,8	8,58	18,11	161	40200	0,03	0,52			107,71	12,18		80,91	0,1			
Ш 080	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52						107	1,1	9	1,8	
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				184	7,04	30,7	4,872	22,62		0,384	
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4			14,08	7,83	9,57	1,91				
Всего в Завтрак 1-ый		550	9,94	20,95	56,24	450	121790	0,11	5,04	0,2		186	240,83	55,582	222,1	3,494	9	1,9	0,3
Завтрак 2-ой																			
Ш 119	кекс	60	3,97	14,03	39,69	298		0,23				82,3385	20,4	9,6	72,8308	0,48			1,1077
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Всего в Завтрак 2-ой		260	4,97	14,03	59,69	358	1840	0,31	50			254,3385	52,4	27,6	94,8308	4,88			1,1077
Обед																			
Ш 014	овощи натральные соленые-огурцы	60	0,45	0,05	0,93	8	6000	0,02	6			84,75	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,15	
Ш 029	суп картоф.с консерв. из фасоли на бульоне	250	8,5	5,7	18	157	151000	0,12	4,65			453,75	38	33,5	120,2	1,6	20,85	4,55	
Ш 041	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286	33000	0,25				262,8	16,8	144	216	4,8	26,76	4,2	
Ш 055	Котлеты домашние	100	18,27	18,13	16,26	302	30800	0,07	0,12			293,3	38,7	26,7	182,7	2,5	19,6	4	
Ш 152	Хлеб р/п	40	2,55	0,45	14,49	73	240	0,05				16,544	17,052	54,636	1,356				
Ш 087*	Сок фруктовый	200	1		20	60	1840	0,08	50			172	32	18	22	4,4			
Ш 137	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
Всего в Обед		832	40,61	32,62	112,76	886	222880	0,59	60,77			1266,62	156,814	247,712	620,936	15,026	81,01	12,9	
Всего в день			55,52	67,6	228,69	1694	346510	1,01	115,81	0,2		1706,9585	450,044	330,894	937,8668	23,4	90,01	14,8	1,4077

Гречки пища, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							2-ая неделя/Четверг		
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
Завтрак 1-ый																					
Ш 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300														
Ш 008	Запеканка из творога	150	25,65	15,98	24,97	347	71625	0,05	0,29	0,2	2	1	2				0,1	0,3			
Ш 144	молоко сгущенное	25	1,7	1,88	12,63	75	7050	0,02	0,1		159	212,25	32,25	290,25	0,825	28,8	39,075				
Ш 151	Хлеб в/с	40	2,86	0,32	17,91	83		0,03				67,5333	7,4	47,6333	0,05						
Ш 081	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68			7,04	4,872	22,62	0,384						
Ш 126	Фрукты(яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	3000	0,02	4		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3				
Всего в Завтрак 1-ый		525	35,29	31,13	77,04	729	164225	0,16	5,06	0,2	381	444,9033	86,652	502,0733	4,269	40,5	41,475	0,3			
Завтрак 2-ой																					
Ш 121	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06													
Ш 087	Сок фруктовый 0,2л	200	1		20	60	1840	0,08	50			21,82	9,05	61,94	0,9						
Всего в Завтрак 2-ой		280	6,94	6,62	60,4	305	10960	0,14	50		172	21,82	9,05	61,94	0,9						
Обед																					
Ш 019	свекла отварная с растительным маслом	60	0,83	2,7	4,58	46	680	0,01	2,28		136,5	19,5	11,25	21,75	0,675	12	0,375				
Ш 030	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495				
Ш 064	Плов из птицы	250	16,56	22,33	37,98	419	228541,67	0,2	0,77			40,6	81,1454	294,7637	2,2909						
Ш 088	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130															
Ш 152	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034						
Ш 137	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12					
Всего в Обед		822	27,59	33,33	108,89	846	401881,67	0,33	11,5		466,52	127,886	142,0334	451,9177	6,0999	45,45	0,87				
Всего в день			69,82	71,08	246,33	1880	577066,67	0,63	66,56	0,2	1019,52	626,6093	255,7354	1037,931	15,6689	85,95	42,345	0,3			

