



Согласовано:
 Директор
 В.В.Ветер (Ф.И.О. директора)
 Дата: 05.11.2024 г.

Ануркина Р.В.

Утверждено:
 Директор ООО "Янтинковский общепит"
 Ф.И.О. Е.Н. Самарина
 Дата: 05.11.2024 г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне-зимний сезон.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																	
			Кал		Жиры		Углеводы		В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
			ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
Завтрак																										
15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25												
173	Каша молоч. пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46												
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1												
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22												
	Итого	455	604,2	18,92	20,92	78,02	0,26	1,47	0,14	0,4	478,54	435,4	80,49	2,03												
Обед																										
43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54												
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250(237,5/12,5)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05												
269	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69												
309	Макаронные отварные	200	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69												
37	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,130	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08												
	Итого	902	732,7	29,63	35,03	81,7	2,57	67,44	0,66	8,92	139,21	392,68	123,2	7,09												
День 2 (Вторник)																										
Завтрак																										
Обед																										
Итого																										
Итого																										

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
															Ккал	Белки	Жиры
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	915	904,49	28,35	26,59	135,7	0,49	17,1	1,82	7,14	120,89	527,69	277,23	10,42			
			День 3 (Среда)														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
	14 Масло порц.	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
	223 Запеканка из творога со сгущ.молоком	160	392,35	23,76	17,91	33,82	0,08	0,54	0,1	0,61	284,28	348,84	37,54	0,87			
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	Итого	410	621,51	27,04	26,51	68,54	0,12	3,34	0,14	0,76	297,48	379,38	43,98	1,37			
			День 3 (Среда)														
	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77			
	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	250(237,5/12,5)	140,02	6,11	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08			
	Итого	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1			
	312 Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69			
	707 Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6			
	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	890	781,45	24,93	26,48	121,15	0,35	35,58	0,62	7,44	122,59	388,93	105,82	4,32			
			День 4 (Четверг)														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49			
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	301,32	7,59	12,45	40,84	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95			
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	Итого	550	616,17	16,49	20,75	89,89	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88			
			День 4 (Четверг)														
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,8	0,98	6,44	3,83	0,05	16,7	0,01	3,04	18,49	34,14	16,18	0,74			
	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и мясом	255(237,5/12,5/5)	115,11	4,91	8,98	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78			
	Итого	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55			
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06			
	377 Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	895	757,3	25,78	32,03	96,61	1,64	42,54	0,31	7,34	109,22	318,32	87,81	5,25			
			День 5 (Пятница)														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества															
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
302	Каша молочная гречневая с маслом	200	275,3	8,88	9,44	39,29	0,18	1,26	0,05	0,45	125,95	228,99	107,94	3,28														
Завтрак	15	сыр порциями	25	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25														
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	125,12	116,2	31	0,98														
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	10	8	2	1														
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44														
		Итого	565	648,5	21,86	19,31	94,34	0,3	6,73	0,14	489,07	504,19	155,29	5,95														
47	Салат из квашенной капусты	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57														
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	255 (237,5/12,5/5)	152	5,41	9,08	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97														
290	Птица тушеная в смет.соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05														
312	Пюре картофельное	220	242,4	4,66	12,04	28,97	0,2	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73														
342	Компот из св.-яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4														
	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08														
	Итого	895	754,83	25,11	41,79	98,58	0,41	43,7	0,55	6,71	121,31	305,39	109,99	4,8														
День 6 (Суббота)																												
Витамины и минеральные вещества																												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14														
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	0	22	76,8	4,8	1													
379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11														
	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0,05	10	32,5	7	0,55															
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8														
45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54														
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65														
280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28														
309	Макаронные отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25														
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6														
	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08														
	Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4														
День 7 (Понедельник)																												
Витамины и минеральные вещества																												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49														
174	Каша молоч. рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55														
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98														
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22															
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1														
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24														
Витамины и минеральные вещества																												
66	Салат из свежей моркови с изюмом	100	90,87	1,22	6,08	7,87	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53														
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250(237,5/12,5)	164,26	7,6	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05														
269	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,28	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35														
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	8,7	57,26	0,28	0,82	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19														
348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66														
	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08														
	Итого	890	948,43	32,76	39,48	140,95	0,69	19,53	1,34	6,72	151,36	592,88	299,89	11,86														

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																	
			Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		В1		С		А		Е		Са		P		Mg		Fe	
			330/223	376	130	318,79	19,3	14,55	27,48	0,07	0,44	0,08	0,49	230,98	283,43	30,5	0,71									
завтрак	Залепанка из творога со сгущ. молоком	200	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87												
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44												
209	Ййцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1												
	Итого :	465	690,34	29,9	23,89	89,3	0,19	0,54	0,2	1,21	271,88	415,63	52,2	3,02												
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	42	101,19	1,72	6,24	9,21	0,08	13,2	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74												
обед	82 Борщ с капустой картофелем со сметаной и мясом	100	134,06	5,52	9,19	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24												
	294 Котлеты рубленые из птицы	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4												
	874 Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69												
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0												
	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07(0,1,30)	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08													
	Итого	895	813,85	25,43	34,48	128,62	0,26	26,32	0,39	7,73	104,61	282,16	103,61	4,15												
	День 9 (Среда)																									
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																	
			Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		В1		С		А		Е		Са		P		Mg		Fe	
			14	173	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0 <td>0,04</td> <td>0,1</td> <td>2,4</td> <td>3</td> <td>0</td> <td>0,02</td>	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02										
Завтрак	14 Масло порциями	210(200/10)	320,3	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46												
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0												
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44												
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1												
	Итого	560	568,3	12,77	21,56	81,77	0,26	6,68	0,11	0,79	154,94	244,4	62,54	2,92												
	171 Салат из свеклы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33												
Обед	103 Суп картоф с макаронными изд.и мясом	250(237,5/12,5)	140,02	6,11	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08												
	234 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4												
	312 Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52												
	348 Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45												
	Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07(0,1,30)	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08													
	Итого	970	770,46	22,71	30,04	107,78	0,47	40,15	0,61	7,91	192,49	421,56	140,73	5,86												
	День 10 (Четверг)																									
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																	
			Ккал		Белки		Жиры		Углеводы		В1		С		А		Е		Са		P		Mg		Fe	
			1	204	40	146,2 <td>2,33</td> <td>8,49</td> <td>14,66</td> <td>0,03</td> <td>0,04</td> <td>0,13</td> <td>8,4</td> <td>22,5</td> <td>4,2</td> <td>0,35</td>	2,33	8,49	14,66	0,03	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35										
Завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13												
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98												
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44													
	Итого	525	670,72	20,11	21,42	98,24	0,18	1,44	0,13	1,28	207,73	286,62	55,32	2,9												
Обед	43 Салат из блочкочанной капусты	100	84,15	1,34	5,07	8,65	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5												
	98 Суп крестьянский с крупой и мясом	250(237,5/12,5)	122,73	4,36	7,94	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65												
	291 Плов из птицы	220	342,77	14,98	24,07	44,55	0,06	4,1	0,28	5,21	19,17	98,15	34,95	0,9												
	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66												

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества													
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
40	Хлеб ржано- пшеничный		75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	749,43	24,68	37,6	113,01	0,23	55,38	0,84	11,58	127,33	277,15	114,57	3,79
990	Итого																									
			Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества													
182	Капша полая с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1
379	Кофейный напиток с молоком		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Хлеб пшеничный		95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	0,04	8	26	0,44	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
338	Яблоки св.порциями		637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68												
Итого																										
20	Салат из квашенной капусты	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57												
103	Издалими и мясом	250 (237,5/12,5)	134,93	5,28	5,76	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08												
290	Птица (Филе) тушенная в соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05												
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	6,19	0,05												
342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4												
40	Хлеб ржано- пшеничный		75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	793	34,42	35,13	123,19	0,48	23,26	0,36	3,99	83,01	429,22	236,95	8,8
Итого		890																								
			Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества													
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15												
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04												
Итого																										
873	Каша ячневая молочная вязкая	250	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22												
209	Яйцо вареное	40	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14												
Итого		710	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1												
			782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05												
47	Салат из квашенной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85												
98	Суп крестьянский с крупой	250/12	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65												
268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35												
312	Пюре картофельное	200	233,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52												
348	Компот из черносслива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45												
Итого		40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08												
Итого		920	793,28	20,59	32,64	104,64	0,41	65,9	0,51	8,5	201,16	399,97	140,29	5,9												

Итоговые показатели

Завтрак		Итоговые показатели											
Итого	555	646,2	19,32	21,22	87,52	0,28	6,47	0,14	0,8	497,54	451,4	92,49	4,33
Итого	655	787,68	19,06	24,83	122,41	0,38	7,01	0,12	1,89	332,09	470,49	136,63	5,38
Итого	470	722,45	34,93	32,59	72,19	0,13	3,38	0,18	0,82	333,76	469,78	50,42	1,97
Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86
Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
Всего за неделю		4215,46	137,21	139,95	581,58	1,55	27,07	0,87	5,76	2163,35	2579,84	615,43	24,22
Средний показатель		702,58	22,87	23,33	96,93	0,26	4,51	0,15	0,96	360,56	429,97	102,57	4,04
Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24

Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
Итого	560	568,3	12,56	21,35	81,51	0,26	6,68	0,11	0,79	154,94	244,4	62,54	2,92
Итого	525	733,52	25,19	26,02	98,52	0,21	1,44	0,23	1,52	229,73	363,42	60,12	3,9
Итого	550	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
Всего за неделю		4182,44	133,86	141,83	583,26	1,26	26,98	1,54	7,53	1722,32	2286,46	384,19	18,21
Средний показатель		697,07	22,31	23,64	97,21	0,21	4,50	0,26	1,26	287,05	381,08	64,03	3,04

Обед

Итого	890	818,3	28,32	30,82	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
Итого	915	925,79	28,43	26,59	120,99	0,41	17,1	1,82	6,58	106,09	456,49	255,23	9,34
Итого	1 020,00	727,04	25,44	21,08	114,22	0,62	162,74	0,63	4,04	229,82	476,95	153,00	6,08
Итого	995	800,78	24,13	35,4	102,81	1,41	142,8	0,3	9,57	172,01	347,69	113,56	5,36
Итого	895	739,63	27,56	43,39	99,15	0,47	37,5	0,6	7,54	106,1	304,78	112,29	4,99
Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
Всего за неделю		4860,32	157,23	184,87	656,93	4,67	474,32	4,43	44,45	849,98	2189,76	811,79	36,54
Средний показатель		810,05	26,21	30,81	109,49	0,78	79,05	0,74	7,41	141,66	364,96	135,30	6,09
Итого	890	1014,85	32,61	35,73	138	1,69	19,5	1,34	7,09	134,28	521,96	278,32	10,73
Итого	895	830,32	24,64	34,12	114,42	0,19	26,32	0,39	7,17	89,81	210,96	81,61	3,07
Итого	970	717,42	22,36	24,12	107,26	0,46	34,99	0,5	7,11	157,49	386,01	126,12	5,12
Итого	990	928,66	32,04	43,13	103,16	0,26	66,56	0,77	10,62	119,18	346,07	89,47	4,74
Итого	970	769,29	22,35	30,06	107	0,45	34,89	0,57	9,78	176,57	384,71	124,66	5,1
Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
Всего за неделю		5076,22	154,79	199,64	660,28	3,39	248,16	4,08	49,71	863,69	2178,48	818,47	33,58
Средний показатель		846,04	25,80	33,27	110,05	0,57	41,36	0,68	8,29	143,95	363,08	136,41	5,60

средний показатель (суточная) за 1 нед

средний показатель (суточная) за 2 нед

1 1512,63 49,07 54,14 206,42 1,04 83,57 0,88 8,37 502,22 794,93 237,87 10,13
1 1543,11 48,11 56,91 207,26 0,78 45,86 0,94 9,54 431,00 744,16 200,44 8,63