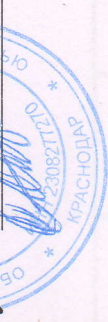




Утверждаю:
Генеральный Директор
ООО «Комбинат школьного питания»
С.Н. Лопухов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(15-ти дневное)

Летне - осеннее

12-17 лет

и детей с ОВЗ

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно - исследовательский институт гигиены».

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 и старше
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
ДЕНЬ 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,4	5,6	27,5	177,8	182
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5	303
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	15,5	20,6	77,2	554,4	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9	203
	Салат в соусе	120	22,9	13,5	5,2	234,9	262/330
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	41,2	30,6	106,3	863,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,7	51,2	183,5	1417,6	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	150/50	22,1	14,5	67,6	484,6	222
ДЕНЬ 2	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,8	15	105,1	660,6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5	54-53
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1	113
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Шницель рыбный натуральный рубленый	100	14	8,4	7,9	167,5	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,6	27,4	115,2	831,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,4	42,4	220,3	1492,5	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,9	11,3	0,1	114,4	15/14
ДЕНЬ 3	Суп молочный с крупой (гречка)	250	5,2	4,5	15,6	123,1	121
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		647	18	20,2	72	541,5	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70
	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,2	182
	Котлета из курицы	100	15,5	16,1	14,8	269,2	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	33,3	34,3	99,4	839,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,3	54,5	171,4	1381,4	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5	303
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	21,6	24,2	58,2	538,6	
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	70
	Уха ростовская	250	9,1	5,1	10,8	125,1	151
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	156,3	303
	Котлеты (особые)	100	12,8	18,8	17,7	293,6	269
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	32	29,3	106,7	819,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,6	53,5	164,9	1358,2	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
ДЕНЬ 5	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106	300
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	16	20,8	76,6	555,8	820
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	116,3	159
	Жаркое по-домашнему	250	25,12	23,37	21,5	397,5	54-9м
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	36,92	31,47	96,5	816,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,92	52,27	173,1	1372,1	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Вареники ленивые с молоком стуженным	150/50	27,1	13	46,6	426,3	217
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,3	13,8	84,4	601,7	
ОБЕД							
	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2	25
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1	113
	Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170	348
	Рыба запеченая	100	18,3	4,2	3,8	126,5	245
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,8	21,9	124,1	833,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,1	35,7	208,5	1435,3	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	45575	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
ДЕНЬ 2	Каша жидкая молочная (манка)	200	5,2	5,6	26,7	177,8	182
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5	303
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
	Фрукты свежие	100	0,9	1,9	2,9	3,9	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	16,5	22	67,9	505,4	
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	70
	Суп овощной с курицей	250	5,6	3,8	13,5	110,6	145
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5	24,3	159,5	303
	Биточек из курицы	100	16,1	16,7	15,5	280,9	54-23м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,2	26,6	116,4	844,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,7	48,6	184,3	1350,3	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
ДЕНЬ 3	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106,0	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,6	24,6	61,1	552,3	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5	54-53
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9	203
	Сердце в соусе	120	22,9	13,5	5,2	234,9	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	42,5	35,5	133,7	1024,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,1	60,1	194,8	1577,1	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	11,4	0,2	112,5	15/14
ДЕНЬ 4	Суп молочный с крупой (гречка)	250	5,2	4,5	15,6	123,1	121
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		651	18,3	20,1	73,5	548,7	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2	25
	Уха ростовская	250	9,1	5,1	10,8	125,1	151
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Котлеты (особые)	100	12,8	18,8	17,7	293,6	269
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120	386
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,2	36,3	128,8	977,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,5	56,4	202,3	1525,8	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	150/50	21,6	12,5	43,4	372,9	242/378
ДЕНЬ 5	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3*	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,8	13,3	81,2	548,3	
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	70
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1	113
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	156,3	303
	Шницель рыбный натуральный рубленый	120	16,9	10,1	9,6	201,1	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	32,8	22,2	129,1	853,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,6	35,5	210,3	1402,1	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
ДЕНЬ 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,4	5,6	27,5	177,8	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	15,7	20,5	78,2	558	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70
	Суп овощной с курицей	250	5,6	3,8	13,5	110,6	145
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,2	182
	Биточек из курицы	100	16,1	16,7	15,5	280,6	54-23м
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	32,5	30,2	123,5	862,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,2	50,7	201,7	1420,7	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3							
ДЕНЬ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,9	24,2	60,7	550,4	
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	70
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	116,3	159
	Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170	348
	Котлеты «Московские»	120	17,3	18,6	13,3	282,9	303
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	33,1	32,1	116,7	879	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55	56,3	177,4	1429,4	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
ДЕНЬ 3	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15,6	20,5	75,1	545,2	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	7,2	12,3	12,7	190,6	156
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9	203
	Тефтели из говядины	100	14,5	15,4	8	221,83	54-16м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,1	34,7	116,2	909,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,7	55,2	191,3	1454,73	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	45575	2,4	10,8	0,1	107,2	15/14
	Каша жидкая молочная (манка)	200	5,2	5,6	26,7	177,8	182
	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5	303
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	16,5	20,2	74,5	546,5	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5	54-53
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	190,1	113
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	186	303
	Котлета из курицы	100	15,5	16,1	14,8	269,2	294
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,9	33,1	128,1	987,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,4	53,3	202,6	1534,4	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	140/60	20,7	13,6	73	490,6	222
ДЕНЬ 5	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,9	14,4	110,8	666	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2	25
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	4,9	9	5,7	123	145
	Картофель отварной с луком	180	3,8	7,6	27,5	193	126
	Рыба запеченная	120	21,9	5	4,6	151,9	245
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	38,8	27,3	115,8	865,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,7	41,7	226,6	1531,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			826,92	747,37	2913	21683,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ			55,13	49,82	194,20	1445,54	