

Директор филиала

 УТВЕРЖДАЮ
 ООО
 "АРКАДА"

 /Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ


 « _____ » _____ 2026 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ г. Алушты на 2025-2026 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГБУ НИИ питания РАМН)

*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. - 496с.

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

*Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2011

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

*Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»—М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

г. Алушта 2026г.

Основное меню для детей 1-4 классов										
День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	16,66	15,79	39,53	418,29	1,28	274,42	43,12	1,07
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42
	Итого завтрак:	500	19,4	16,48	72,27	570,80	15,13	304,41	65,96	4,53
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
286/2016	Плов из говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,34	28,92	42,66	2,86
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	850,00	29,05	27,00	107,12	789,85	52,83	133,40	117,08	11,21
	Всего за день :	1350	48,49	43,48	179,39	1360,65	67,96	437,81	183,04	15,74
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
711/2011	Свекла тушеная	60	1,12	3,01	5,83	54,24	0,75	26,27	11,20	0,80
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	7,01
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	570	19,67	19,96	111,67	654,54	78,33	214,67	88,41	13,75
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	25,13	28,59	9,24	374,12	0,85	146,83	38,12	4,03
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
	Итого обед:	850	39,90	44,30	93,09	889,15	40,76	486,65	145,82	10,37
	Всего за день :	1420	59,57	64,26	204,76	1543,69	119,09	701,32	234,23	24,12

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	510	16,58	25,38	75,87	587,59	6,83	307,15	90,91	3,42
Обед										
52/2017	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,30	5,70	21,10	12,54	0,80
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП	Творожок порц. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	775	33,8	33,8	138,2	969,1	33,6	356,2	157,9	7,4
	Всего за день :	1285	50,38	59,20	214,09	1556,67	40,41	663,30	248,85	10,78
День 4										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	520	20,43	14,41	94,58	580,28	24,24	73,09	116,22	5,58
Обед										
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42
126/2003	Суп сырный с гречками 200/10	210	7,43	12,77	14,09	201,04	1,00	230,00	16,00	0,64
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	205	18,91	8,91	46,90	429,58	2,12	174,80	67,80	1,77
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	945	39,55	36,63	132,86	1082,61	18,15	805,76	152,13	5,34
	Всего за день :	1465	59,98	51,04	227,44	1662,89	42,39	878,85	268,35	10,92

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
54-8з/2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	12,00	0,54
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	18,85	13,50	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	520	25,11	20,40	57,71	576,79	27,74	167,92	75,59	8,28
Обед										
209/80/2022	Салат с морской капустой/ Яйцо вареное	60	2,81	2,36	0,71	35,25	0,59	26,47	52,53	5,31
252/2022	Суп Харчо	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	13,29	17,74	0,90
234/2017	Котлета (биточки) рыбная	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке).	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63
	Итого обед:	900	29,59	33,81	118,62	893,02	43,26	197,49	181,17	13,67
	Всего за день :	1420	54,70	54,21	176,33	1469,81	71,00	365,41	256,76	21,95
День 6										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
524/2022	Голубцы ленивые с соусом 150/50	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	139,03	47,47	2,48
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого завтрак:	500	22,98	19,61	87,60	621,86	70,37	169,49	116,50	5,77
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
157/20216	Щи из квашеной капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
255/2017	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
341/2016	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый (в инд.уп.порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Творожок (в инд.упак.порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28
	Итого обед:	875	35,4	27,0	105,0	804,0	43,6	362,4	184,0	9,7
	Всего за день :	1375	58,40	46,60	192,56	1425,81	114,01	531,85	300,47	15,42

День 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42
379/2017	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	540	16,78	24,33	69,70	568,80	22,87	375,78	61,53	4,71
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
234/2017	Котлета (биточки) рыбная	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	4,13	18,00	0,37
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого обед:	880	23	29	151	940	37,83	164,02	154,77	8,14
	Всего за день :	1420	39,92	52,87	220,61	1509,08	60,70	539,80	216,30	12,85
День 8										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
	Итого завтрак:	510	18,94	26,27	83,99	660,31	5,37	312,01	110,88	3,60
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
278/2022	Суп куриный	200	4,70	1,80	6,73	94,40	0,20	1,50	2,00	0,15
891/2022	Вареники с картофелем с маслом сливочным	205	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	1035	27,44	20,71	126,12	906,06	35,10	733,12	135,10	6,83
	Всего за день :	1545	46,38	46,98	210,10	1566,37	40,47	1045,13	245,98	10,43

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
378/2022	Плов из риса с курагой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
462/2016	Кисломолочный продукт	200	5,56	5,56	8,89	117,78	1,56	266,67	31,11	0,22
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42
	Итого завтрак:	550	15,35	22,14	90,42	637,65	13,70	416,53	107,43	4,95
Обед										
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24
492/2022	Азу из говядины с картофелем	200	12,60	8,00	20,40	206,00	7,60	34,00	44,00	2,40
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	765	24,05	26,57	125,04	835,78	101,80	217,44	139,02	8,91
	Всего за день :	1315	39,40	48,71	215,46	1473,43	115,50	633,97	246,45	13,86
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого завтрак:	530	17,49	16,16	91,90	613,21	38,82	237,42	100,58	4,81
Обед										
52/2017	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,30	5,70	21,10	12,54	0,80
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	205	18,91	8,91	46,90	429,58	2,12	174,80	67,80	1,77
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП	Молоко детское (в индив.упак. 1/200гр)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	930	33,4	22,0	151,3	1026,0	24,6	479,0	188,8	6,3
	Всего за день :	1460	50,93	38,13	243,21	1639,16	63,46	716,42	289,42	11,10
	ВСЕГО за 10 дней:	14055	508,15	505,47	2083,93	15207,56	734,98	6513,84	2489,85	147,16
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1406	50,81	50,55	208,39	1520,76	73,50	651,38	248,99	14,72