



**Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Мичуринска
5-11 класс на 2023-2024 год**

**Понедельник 1 неделя
ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | pp | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса | 150 | 4,28 | 7,73 | 30,68 | 210 | 0,04 | 0,14 | 0,69 | 19,73 | 1 | 51,15 | 98,25 | 1,35 | 12,9 | 85,2 | 137,25 | 15,6 | 3,45 |
| 54-1з-2020 | Сыр (порциями) | 15 | 3,51 | 4,43 | 0 | 53,75 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 39 | 0,05 | 132 | 75 | 5,51 | 0,15 | 121,5 | 12,98 | 0 | 2,21 |
| 53-19з2020 | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | 0 | 0,01 | 0 | 32,65 | 0,01 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | 0,5 | 1 | 0 | 0,05 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 10,015 | 16,51 | 57,805 | 417,6 | 0,075 | 0,273 | 0,85 | 91,68 | 2,55 | 231,9 | 213,8 | 24,11 | 14,85 | 326,25 | 207,5 | 15,6 | 5,7172 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|---|--------------|------------------|-------------|----------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | pp | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| 50 | Икра кабачковая (консервы овощные закусочные) | 30 | 0,3 | 1,46 | 1,62 | 20,78 | 0,028 | 0,032 | 6,8 | 128,94 | 0,492 | 27,2 | 34,6 | 17 | 0,754 | 103,8 | 229,4 | 0,016 | 0,0003 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,7 | 4,64 | 10,4 | 78,72 | 0,03 | 0,03 | 8,24 | 129,04 | 0,5 | 27,56 | 34,6 | 20,96 | 0,94 | 103,8 | 229,4 | 0,02 | 0 |
| Фирменное блюдо | Котлеты домашние | 60 | 7,2 | 9,6 | 9 | 151,8 | 0,05 | 0,05 | 0,21 | 3,77 | 3,19 | 25,9 | 86,4 | 20,01 | 1,41 | 126,41 | 137,61 | 10,25 | 11,04 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 0,06 | 0,03 | 0 | 26,6 | 1,19 | 11 | 40 | 7 | 0,7 | 149 | 53 | 20,8 | 0,1 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 18,325 | 21,7 | 108,595 | 688,25 | 0,218 | 0,268 | 15,35 | 303,35 | 8,222 | 178,16 | 264,2 | 101,4 | 6,404 | 719,51 | 719,9 | 31,086 | 11,1547 |

**Вторник 1 неделя
ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| Фирменное блюдо | Котлеты куриные рубленые | 60 | 9,58 | 6,54 | 8,76 | 132,64 | 0,04 | 0,06 | 0,11 | 10 | 0,2 | 23,47 | 51,2 | 13,87 | 1,18 | 3301 | 137,34 | 0,02 | 0 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 0,11 | 10,2 | 32,1 | 1,97 | 39 | 84 | 28 | 1 | 161 | 624 | 28,5 | 0,8 |
| 372 | Компот из свежих ягод | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,008 | 0,008 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 16,905 | 13,24 | 77,535 | 475,99 | 0,23 | 0,296 | 14,41 | 42,1 | 5,17 | 138,97 | 213,8 | 70,37 | 6,78 | 3710,5 | 1071,84 | 28,528 | 0,8224 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 0,09 | 0,06 | 6,88 | 97,6 | 1,44 | 13,8 | 54,6 | 20,8 | 0,87 | 93 | 410,4 | 16,76 | 0,24 |
| 265 | Плов | 230 | 19,35 | 43,194 | 39,69 | 625,6 | 0,1 | 0,1 | 1,878 | 169,05 | 9,19 | 18,25 | 269,1 | 58,25 | 2,65 | 334,65 | 440,45 | 45,77 | 31,63 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 |
| ПР | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,4 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 28,335 | 46,874 | 106,565 | 958,55 | 0,265 | 0,359 | 8,908 | 266,95 | 14,92 | 142,8 | 427,8 | 116,8 | 7,12 | 783,2 | 977,6 | 62,53 | 31,8916 |

**Среда 1 неделя
ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | рр | Са | Р | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| Фирменное блюдо | Азу (мясо тушенное с овощами) | 60 | 7,43 | 12,6 | 1,92 | 151,52 | 0,2 | 0,07 | 0,14 | 5,54 | 0,32 | 14,31 | 84,53 | 16,95 | 1,12 | 76,89 | 241,74 | 0,01 | 0,01 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 0,21 | 0,12 | 0 | 27,5 | 3,98 | 14 | 180 | 120 | 4 | 149 | 219 | 22,3 | 3,5 |
| 372 | Компот из свежих ягод | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,008 | 0,008 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 19,855 | 20,2 | 86,895 | 587,97 | 0,48 | 0,316 | 4,24 | 33,04 | 7,3 | 104,81 | 343,13 | 165,45 | 9,72 | 474,39 | 771,24 | 22,318 | 3,5324 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | рр | Са | Р | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| 54-2з-2020/54-3з-2020 | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 30 | 0,3 | 0,1 | 0,95 | 6,4 | 0,02 | 0,01 | 5,25 | 21,45 | 0,14 | 7,25 | 10,25 | 3 | 0,23 | 1,75 | 64,75 | 0,75 | 0,1 |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 200 | 6,08 | 4,56 | 16 | 129,36 | 0,04 | 0,04 | 0,88 | 5,1 | 47,2 | 50,4 | 22,47 | 35,4 | 1,52 | 354,32 | 47 | 48,92 | 0,18 |
| 263 | Рагу из свинины | 230 | 15,34 | 39,51 | 22,61 | 496,8 | 0,35 | 0,363 | 1,84 | 108,3 | 0,95 | 28,24 | 228,8 | 57,61 | 2,84 | 364,11 | 455,22 | 0,00106 | 0,00036 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,0008 | 0,0008 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 25,945 | 44,87 | 88,635 | 830,11 | 0,48 | 0,539 | 12,07 | 134,85 | 51,29 | 162,39 | 340,12 | 124,51 | 9,19 | 968,68 | 877,47 | 49,67186 | 0,29556 |

Четверг 1 неделя

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| 223 | Запеканка из творога | 120 | 16,72 | 11,52 | 25,36 | 300,8 | 0,05 | 0,05 | 0,4 | 4,01 | 492 | 18,8 | 109,6 | 55,04 | 0,9 | 38,4 | 187,2 | 0,02 | 0,02 |
| ПР | Молоко сгущенное с сахаром | 10 | 0,71 | 0,5 | 10,4 | 146,9 | 0,03 | 0,03 | 0 | 26,6 | 1,44 | 6 | 72 | 24 | 0,5 | 152 | 46 | 0,0208 | 0,00072 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,91 | 111 | 107 | 30,7 | 1,1 | 38,5 | 184 | 0,09 | 0,0018 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 19,705 | 12,27 | 63,035 | 566,15 | 0,135 | 0,273 | 0,97 | 43,9 | 495,75 | 167,05 | 320,9 | 120 | 3,4 | 347,15 | 452,5 | 0,1308 | 0,02972 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| 54-2з-2020/54-3з-2020 | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 30 | 0,3 | 0,1 | 0,95 | 6,4 | 0,02 | 0,01 | 5,25 | 21,45 | 0,14 | 7,25 | 10,25 | 3 | 0,23 | 1,75 | 64,75 | 0,75 | 0,1 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 0,15 | 0,06 | 4,76 | 97,2 | 1,67 | 27 | 80,4 | 29 | 1,48 | 95,8 | 382,4 | 15,96 | 2 |
| 551 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 0,6 | 0,08 | 4,9 | 23,5 | 0,012 | 0,005 | 0 | 4,1 | 0,25 | 2,2 | 8 | 1,4 | 0,19 | 31,5 | 10,9 | 0,00035 | 0 |
| Фирменное блюдо | Азу (мясо тушенное с овощами) | 60 | 7,43 | 12,6 | 1,92 | 151,52 | 0,2 | 0,07 | 0,14 | 5,54 | 0,32 | 14,31 | 84,53 | 16,95 | 1,12 | 76,89 | 241,74 | 0,01 | 0,01 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 0,21 | 0,12 | 0 | 27,5 | 3,98 | 14 | 180 | 120 | 4 | 149 | 219 | 22,3 | 3,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 27,035 | 24,78 | 114,825 | 788,41 | 0,642 | 0,391 | 10,25 | 170,79 | 9,21 | 151,26 | 431,7 | 200,6 | 9,62 | 591,44 | 389,2 | 39,02035 | 5,6244 |

**Пятница 1 неделя
ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|--------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|------------|-------------|------------|-----------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| Фирменное блюдо | Пельмени отварные | 190 | 6,84 | 11,4 | 19 | 205,2 | 0,23 | 0,15 | 0 | 0,02 | 2,9 | 55 | 152 | 30,9 | 1,2 | 33,5 | 139,6 | 0,01 | 0,00012 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,0008 | 0,0008 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 11,065 | 12,1 | 68,075 | 402,75 | 0,3 | 0,276 | 4,1 | 0,02 | 5,9 | 131,5 | 230,6 | 59,4 | 5,8 | 282 | 450,1 | 0,0108 | 0,01532 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 0,09 | 0,06 | 6,88 | 97,6 | 1,44 | 13,8 | 54,6 | 20,8 | 0,87 | 93 | 410,4 | 16,76 | 0,24 |
| 390 | Котлеты рыбные любительские | 60 | 7,32 | 9 | 6,96 | 145,9 | 0,04 | 0,05 | 0,25 | 7,26 | 0,33 | 32,22 | 115,2 | 15,66 | 0,44 | 40,86 | 234,6 | 0,0078 | 0,0006 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 0,11 | 10,2 | 32,1 | 1,97 | 39 | 84 | 28 | 1 | 161 | 624 | 28,5 | 0,8 |
| 372 | Компот из свежих ягод | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,008 | 0,008 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 19,805 | 18,48 | 94,235 | 608,85 | 0,32 | 0,346 | 21,43 | 136,96 | 6,74 | 161,52 | 332,4 | 92,96 | 6,91 | 543,36 | 1579,5 | 45,2758 | 1,063 |

Понедельник 2 неделя

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | рр | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 150 | 4,13 | 4,19 | 13,29 | 107,27 | 0,05 | 0,14 | 0,55 | 19,73 | 0,96 | 113,25 | 91,5 | 36,38 | 0,27 | 84,45 | 139,5 | 15,6 | 1,86 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,91 | 111 | 107 | 30,7 | 1,1 | 38,5 | 184 | 0,09 | 0,0018 |
| 54-1з-2020 | Сыр (порциями) | 15 | 3,51 | 4,43 | 0 | 53,75 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 39 | 0,05 | 132 | 75 | 5,51 | 0,15 | 121,5 | 12,98 | 0 | 2,21 |
| 53-19з2020 | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | 0 | 0,01 | 0 | 32,65 | 0,01 | 0,5 | 1 | 0 | 0,5 | 1 | 0 | 0,05 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 9,965 | 12,97 | 40,615 | 316,87 | 0,115 | 0,393 | 1,23 | 104,67 | 3,33 | 388 | 306,8 | 82,84 | 2,42 | 363,2 | 372,7 | 15,69 | 4,129 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | рр | Ca | P | Mg | Fe | Na | K | I | Se |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,52 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 0,573 | 0,143 | 1,878 | 460 | 0,88 | 18,25 | 256,6 | 58,25 | 2,65 | 54,92 | 410,65 | 0,0019 | 0,0009 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,44 | 3,98 | 6,5 | 67,58 | 0,04 | 0,04 | 14,78 | 112,24 | 0,65 | 27,18 | 30 | 17,76 | 0,66 | 94,8 | 242,4 | 14,95 | 0,22 |
| Фирменное блюдо | Котлеты куриные рубленные | 60 | 9,58 | 6,54 | 8,76 | 132,64 | 0,04 | 0,06 | 0,11 | 10 | 0,2 | 23,47 | 51,2 | 13,87 | 1,18 | 3301 | 137,34 | 0,02 | 0 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 0,06 | 0,03 | 0 | 26,6 | 1,19 | 11 | 40 | 7 | 0,7 | 149 | 53 | 20,8 | 0,1 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,0008 | 0,0008 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 21,065 | 19,85 | 101,755 | 648,91 | 0,783 | 0,399 | 20,87 | 608,84 | 5,92 | 156,4 | 456,4 | 125,4 | 9,79 | 3848,2 | 1154 | 35,7727 | 0,3361 |

Вторник 2 неделя

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| 297/54-3соус-2020 | Фрикадельки из кур в томатном соусе | 60 | 9,98 | 14,8 | 5,89 | 197,8 | 0,032 | 0,16 | 0 | 16 | 0,136 | 32 | ### | 16 | 1,6 | 58,4 | 168,9 | 0,015 | 0,00175 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 0,03 | 0,03 | 0 | 26,6 | 1,44 | 6 | 72 | 24 | 0,5 | 152 | 46 | 20,8 | 7,2 |
| 372 | Компот из свежих ягод | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,008 | 0,008 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 17,805 | 20,9 | 91,365 | 604,05 | 0,132 | 0,316 | 4,1 | 42,6 | 4,576 | 114,5 | 265,2 | 68,5 | 6,7 | 458,9 | 525,4 | 20,823 | 7,22415 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| 54-2з-2020/54-3з-2020 | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 30 | 0,3 | 0,1 | 0,95 | 6,4 | 0,02 | 0,01 | 5,25 | 21,45 | 0,14 | 7,25 | 10,25 | 3 | 0,23 | 1,75 | 64,75 | 0,75 | 0,1 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 0,15 | 0,06 | 4,76 | 97,2 | 1,67 | 27 | 80,4 | 29 | 1,48 | 95,8 | 382,4 | 15,96 | 2 |
| 551 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 0,6 | 0,08 | 4,9 | 23,5 | 0,012 | 0,005 | 0 | 4,1 | 0,25 | 2,2 | 8 | 1,4 | 0,19 | 31,5 | 10,9 | 0,00035 | 0 |
| Фирменное блюдо | Азу (мясо тушенное с овощами) | 60 | 7,43 | 12,6 | 1,92 | 151,52 | 0,2 | 0,07 | 0,14 | 5,54 | 0,32 | 14,31 | 84,53 | 16,95 | 1,12 | 76,89 | 241,74 | 0,01 | 0,01 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 0,21 | 0,12 | 0 | 27,5 | 3,98 | 14 | 180 | 120 | 4 | 149 | 219 | 22,3 | 3,5 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0 | 0,01 | 1,16 | 0,38 | 0,1 | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 | 1,3 | 30,2 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 26,735 | 24,78 | 98,625 | 724,41 | 0,642 | 0,401 | 11,41 | 156,17 | 9,26 | 134,16 | 436,2 | 195,4 | 9,62 | 592,74 | 1019,49 | 39,02035 | 5,6244 |

Среда 2 неделя
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|--------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| Фирменное блюдо | Курица запеченная | 60 | 11,4 | 7,94 | 0 | 117,56 | 0,47 | 0,06 | 0 | 18,34 | 5,34 | 24 | 132 | 15 | 1,5 | 128 | 229,34 | 17,4 | 174 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 0,11 | 10,2 | 32,1 | 1,97 | 39 | 84 | 28 | 1 | 161 | 624 | 28,5 | 0,8 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 25,6 | 86,6 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 12 | 240 | 0,0008 | 0,0008 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 18,725 | 14,64 | 68,775 | 460,91 | 0,66 | 0,296 | 14,3 | 50,44 | 10,31 | 139,5 | 294,6 | 71,5 | 7,1 | 537,5 | 1163,84 | 45,9008 | 174,8152 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| 54-2з-2020/54-3з-2020 | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 30 | 0,3 | 0,1 | 0,95 | 6,4 | 0,02 | 0,01 | 5,25 | 21,45 | 0,14 | 7,25 | 10,25 | 3 | 0,23 | 1,75 | 64,75 | 0,75 | 0,1 |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,78 | 4,58 | 14,4 | 125,9 | 0,1 | 0,06 | 3,72 | 120,8 | 1,51 | 30,4 | 96,2 | 26,8 | 1,28 | 96,4 | 363 | 16,68 | 3,64 |
| 265 | Плов | 230 | 19,35 | 43,194 | 39,69 | 625,6 | 0,1 | 0,1 | 1,878 | 169,05 | 9,19 | 18,25 | 269,1 | 58,25 | 2,65 | 334,65 | 440,45 | 45,77 | 31,63 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых | 200 | 0,4 | 0 | 38,5 | 147 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,03 | 1,8 | 5,9 | 2 | 0,2 | 0,5 | 21 | 0,01 | 0,02 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 30,055 | 48,374 | 117,015 | 1015,85 | 0,27 | 0,296 | 10,968 | 311,3 | 13,67 | 120,2 | 446,05 | 110,55 | 6,16 | 669,8 | 959,7 | 63,21 | 35,4044 |

Четверг 2 неделя
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| 223 | Запеканка из творога | 120 | 16,72 | 11,52 | 25,36 | 300,8 | 0,05 | 0,05 | 0,4 | 4,01 | 492 | 18,8 | 109,6 | 55,04 | 0,9 | 38,4 | 187,2 | 0,02 | 0,02 |
| ПР | Молоко сгущенное с сахаром | 10 | 0,71 | 0,5 | 10,4 | 146,9 | 0,03 | 0,03 | 0 | 26,6 | 1,44 | 6 | 72 | 24 | 0,5 | 152 | 46 | 0,0208 | 0,00072 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 19,605 | 12,27 | 62,835 | 564,15 | 0,105 | 0,153 | 0,45 | 30,91 | 494,93 | 73,05 | 221,1 | 96,29 | 3,2 | 309,45 | 289,5 | 0,0408 | 0,02792 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe | Na | К | І | Se |
| 50 | Икра кабачковая (консервы овощные закусочные) | 30 | 0,3 | 1,46 | 1,62 | 20,78 | 0,028 | 0,032 | 6,8 | 128,94 | 0,492 | 27,2 | 34,6 | 17 | 0,754 | 103,8 | 229,4 | 0,016 | 0,0003 |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 200 | 6,08 | 4,56 | 16 | 129,36 | 0,04 | 0,04 | 0,88 | 5,1 | 47,2 | 50,4 | 22,47 | 35,4 | 1,52 | 354,32 | 47 | 48,92 | 0,18 |
| Фирменное блюдо | Курица запеченная | 60 | 11,4 | 7,94 | 0 | 117,56 | 0,47 | 0,06 | 0 | 18,34 | 5,34 | 24 | 132 | 15 | 1,5 | 128 | 229,34 | 17,4 | 174 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 0,11 | 10,2 | 32,1 | 1,97 | 39 | 84 | 28 | 1 | 161 | 624 | 28,5 | 0,8 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 24,705 | 20,46 | 92,195 | 648,45 | 0,708 | 0,368 | 17,98 | 199,48 | 57,852 | 227,1 | 341,67 | 131,9 | 7,374 | 983,62 | 1200,24 | 94,836 | 174,9947 |

**Пятница 2 неделя
ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| 279 | Тефтели в томатном соусе | 60 | 5,57 | 12,9 | 9,3 | 178,38 | 0,6 | 0,045 | 17,32 | 233 | 0,9 | 70,2 | 46,5 | 1,2 | 0,075 | 82,3 | 146,25 | 0,015 | 0,015 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 0,06 | 0,03 | 0 | 26,6 | 1,19 | 11 | 40 | 7 | 0,7 | 149 | 53 | 20,8 | 0,1 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0,05 | 24 | 4 | 16 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 14,695 | 18,9 | 96,875 | 615,33 | 0,71 | 0,201 | 17,42 | 274,6 | 4,94 | 167,7 | 155,1 | 44,7 | 3,375 | 467,8 | 269,8 | 20,815 | 0,1294 |

ОБЕД

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг); А - мкг рет.экв | | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | РР | Са | Р | Мg | Fe | Na | К | І | Se |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 2,4 | 3,6 | 19 | 108 | 0,07 | 0,04 | 11,44 | 97,6 | 5,44 | 13,24 | 46,2 | 22,4 | 0,824 | 193,75 | 325,36 | 0,02 | 0 |
| Фирменное блюдо | Пельмени отварные | 200 | 7,2 | 12 | 20 | 216 | 0,24 | 0,12 | 0 | 0,02 | 3,06 | 57,94 | 160 | 32,6 | 2,1 | 35,21 | 146,78 | 0,01 | 0,00012 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0,01 | 0 | 0,3 | 0,09 | 17 | 7,2 | 7 | 0,9 | 0,8 | 21 | 0 | 0 |
| 428/ПР | Булочка школьная/кондитерское изделие | 50/25 | 4,18 | 1,6 | 22,43 | 145 | 0,075 | 0,04 | 0 | 12,7 | 0 | 11,25 | 38,42 | 16,17 | 0,73 | 41,66 | 48,77 | 0,0159 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,075 | 58,45 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,4 | 52,5 | 0,025 | 0,063 | 0,05 | 0 | 1,4 | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 | 118,25 | 35,25 | 0 | 0,0072 |
| | Итого | | 17,205 | 17,7 | 99,905 | 637,95 | 0,435 | 0,336 | 11,54 | 110,62 | 11,39 | 161,93 | 316,42 | 98,67 | 6,354 | 507,92 | 612,41 | 0,0459 | 0,01452 |