

Утверждено
Инициальный предприниматель
Инициатива Елена Михайловна
Инициатива Е.М.

Согласовано
И.о. Директор МБОУ СОШ №5
Раздайкина Марина Сергеевна
Раздайкина М.С.

Перспективное меню
организаций бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья
в государственных и муниципальных образовательных организациях на осенне-зимний период 2025 года

Обеды (цена 157 рублей 60 копеек)

Обеды (цена 157 рублей 60 копеек)																	
N п/п	N рек.	Наименование блюда	Вес порции	Цена	Пит.вещ-ва, гр.			Энерг. цен., Ккал	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Pz
I неделя																	
Понедельник																	
Завтрак																	
1	309*	Биточки рубленные куриные с соусом (85/35)	120	51,38	17,10	6,60	0,45	153,12	0,14	3,24	25,20	0,8	104,8	257,0	23,1	2,0	183,6
2	510	Каша вязкая пшеничная	200	8,68	3,6	9	35,7	380,00	0,11	5,85	35	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
3	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/	60	12,29	5,26	5	7,2	32,88	0,02	7,5		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,8	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0	
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,75	0,18		32,00	68,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	610	78,80	26,40	20,76	92,15	697,00	0,30	19,49	60,20	1,40	288,90	493,80	83,50	4,00	259,60
		Обед															
1	138	Суп картофельный с пшеном	250	13,14	5	6,3	15	178,75	1,35	0,6	0,86		456	101,3	92,6	12,8	5
2	488	Птица, тушенная с овощами (70/60)	130	45,99	16,80	17,10	5,58	211,25	0,14	3,24	25,2	0,8	104,8	257,0	23,1	2,0	183,6
3	516	Макаронные изделия отварные	150	7,73	5,20	6,10	34,50	220,50	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	50	4,70			0,01	9,50	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	685	Чай с сахаром	200	2,55	1,00		15,00	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	830	78,80	28,52	29,66	97,39	812,00	1,73	40,78	40,36	1,80	627,20	509,60	174,70	17,30	251,00
		Всего	1440	157,60	54,92	50,42	189,54	1509,00	2,03	60,27	100,56	3,20	916,10	1003,40	258,20	21,30	510,60

Вторник																	
Завтрак																	
1	462	Тефтели из мяса птицы (75/20)	95	45,27	10,90	11,18	10,64	119,23	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
2	520	Картофельное пюре	150	22,15	3,50	8,20	21,30	269,35	0,16	26,54	14,3	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные /свекла отварная/	50	5,31	0,95	2,45	4,80	22,00	0,02	15,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,37	0,18		32,00	120,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	525	78,80	15,79	21,99	85,54	593,58	0,58	48,15	14,30	3,10	73,20	309,80	75,90	5,10	133,50
Обед																	
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	20,98	2,1	5,17	13,74	180,35	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	
2	318*	Котлета, рубленая с соусом (60/25)	85	33,07	10,90	11,39	10,64	211,80	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
3	510	Каша вязкая ячневая	200	8,25	3,60	9,00	35,70	240,00	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
4	Пром	Овощи сезонные /морковь тушеная/	70	9,26	0,95		4,80	40,25	0,02	15,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
5	Пром	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,02	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	685	Чай с сахаром	200	2,55	1		15	87,00	0	2,9		0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	865	78,80	19,07	25,58	107,18	864,40	0,72	28,03	56,46	3,60	272,60	476,40	181,90	15,50	198,40
		Всего	1390	157,60	34,86	47,57	192,72	1457,98	1,30	76,18	70,76	6,70	345,80	786,20	257,80	20,60	331,90
Среда																	
Завтрак																	
1	334*	Рагу из птицы (75/150)	225	66,99	21,4		36,1	330,00	0,12	3,52	25,7	1,7	115,7	201,1	13,5	1,1	122,4
2	Пром	Овощи сезонные /капуста квашеная/	50	4,81			0,01	9,50	0,30	5,00	15,00	0,60	15,1	205,9	38,8	4,60	
3	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,30	4,6	17,4	6,6	0,00	
4	631	Компот из свежих плодов	200	4,30	0,18		23,30	142,00	0,00	2,90		0,00	7,8	9,8	5,2	0,90	0,1
		Итого	505	78,80	21,87	0,16	76,21	544,50	0,45	11,42	40,70	2,60	143,20	434,20	64,10	6,60	122,50
Обед																	
1	138	Суп картофельный с рисом	250	12,83	5	6,3	15	187,50	1,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	5
2	311*	Гуляш из мяса птицы (45/35)	80	42,79	15,13	16,66	2,14	121,29	0,07	3,21	0,00	2,4	111,4	175,9	23,5	2,6	171,1
3	508	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,45	8,70	7,80	42,60	404,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром	Овощи сезонные /свекла тушеная/	60	5,49	0,52	3,07	1,57	36,73	0,30	5,00	15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6	
5	Пром	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,02	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	685	Чай с сахаром	200	2,55	1,00		15,00	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	840	78,80	30,87	33,85	103,61	941,52	1,94	38,25	30,16	3,80	644,70	626,60	207,10	22,20	198,60
		Всего	1345	157,60	52,74	34,01	179,82	1486,02	2,39	49,67	70,86	6,40	787,90	1060,80	271,20	28,80	321,10

Четверг

Завтрак

1	488	Птица, тушеная с овощами (85/50)	135	56,03	17,10	6,60	20,45	219,38	0,14	3,24	25,20	0,8	104,8	257,0	23,1	2,0	183,6
2	510	Капша из теста пшеничного	200	8,68	5,80	9,00	31,80	380,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/	60	6,69	0,00		2,22	7,20	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,70	0,18		14,50	124,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	625	78,80	23,34	15,76	85,77	793,58	0,35	40,18	39,50	1,50	166,60	390,90	75,50	4,50	246,00

Обед

1	124	Ци из свежей капусты с картофелем	250	14,42	3,1	6,5	13,7	178,36	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	
2	192*	Капша молочная "Дружба"	210	36,82	10,90	11,18	10,64	369,00	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
3	Пром.	Масло сливочное	10	7,42	0,08	7,25	0,10	75,00	0,00		40,00	0,1	2,4	3,0		0,0	45,0
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	685	Чай с сахаром	200	2,55	1,00		20,20	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	39,7
7	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко/	100	12,50	1,53	0,34	13,70	52,00	0,09	57,00		0,3	52,5	25,5	16,5	0,2	15,0
		Итого	820	78,80	17,13	25,43	85,64	866,36	0,87	63,71	40,86	3,40	128,90	350,30	151,00	16,50	170,80
		Всего	1445	157,60	40,47	41,19	171,41	1659,94	1,22	103,89	80,36	4,90	295,50	741,20	226,50	21,00	416,80

Пятница

Завтрак

1	337*	Фрикадельки из мяса птицы (95/20)	115	53,78	10,90	11,18	10,64	189,00	0,37	3,21	0,00	2,40	11,40	175,9	23,5	2,60	71,1
2	516	Макаронные изделия отварные	200	10,34	5,20	6,10	34,50	294,00	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,9	33,8	1,30	22,5
3	Пром.	Овощи сезонные /капуста тушеная/	60	8,23	0,86	3,65	5,02	27,40	0,02	7,50		0,20	4,20	7,8	6,8	0,30	39,9
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,30	4,60	17,4	6,6	0,00	
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,75	0,18		32,00	120,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	605	78,80	17,40	21,09	98,96	693,40	0,58	40,15	14,30	3,10	73,20	309,80	75,90	5,10	133,50

Обед

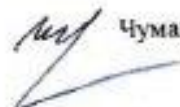
1	139	Суп картофельный с горохом	250	12,63	6	8,3	22,3	185,36	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	5
2	462	Тефтели из мяса птицы (50/35)	85	28,51	10,90	11,18	10,64	106,67	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
3	520	Картофельное пюре	150	22,15	3,50	8,20	21,30	269,35	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром.	Овощи сезонные /свекла отварная/	60	6,52	0,86	3,65	5,02	26,40	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	631	Компот из свежих плодов	200	4,30	1,00		23,30	142,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	39,7
		Итого	795	78,80	22,78	31,49	109,86	834,78	0,96	40,75	15,16	3,40	123,40	428,50	175,10	17,90	178,20
		Всего	1400	157,60	40,18	52,58	208,82	1528,18	1,54	80,90	29,46	6,50	196,60	738,30	251,00	23,00	311,70

2 недели																	
Понедельник																	
Завтрак																	
1	436	Жаркое по-домашнему (90/140)	230	67,79	21,43	19,95	36,10	418,00	0,12	3,52	25,7	1,7	115,7	201,1	13,5	1,1	122,4
2	Пром	Овощи сезонные /капуста квашеная/	60	5,76			0,01	11,40	0,02	13,5		0,2	104,2	7,8	6	0,3	39,9
3	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,8	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0	
4	685	Чай с сахаром	200	2,55	1,00		15,00	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	520	78,80	22,69	20,11	67,91	579,40	0,17	19,92	25,70	2,20	232,30	236,10	31,30	2,30	162,30
Обед																	
1	138	Суп картофельный с рисом	250	12,91	3,1	6,5	13,7	187,50	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	
2	222	Латтевик с творогом	200	45,33	8,4	6,8	38,6	348,13	0,49	2,07	66,15	0,9	195,3	262,4	40,7	1,1	33,5
3	Пром	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0	10,5	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0	
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,10	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,37	0,18		32,00	120,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
6	Пром	Фрукты сезонные яблоко	100	12,50	0,60	0,00	15,88	52,00					0,7	0,2	0,4	0,1	
		Итого	800	78,80	12,80	13,40	127,48	812,63	0,90	5,57	67,01	1,50	258,60	408,50	152,10	14,90	33,60
		Всего	1320	157,60	35,49	33,51	195,39	1392,03	1,07	25,49	92,71	3,70	490,90	644,60	183,40	17,20	195,90
Вторник																	
Завтрак																	
1	309*	Биточки рубленые куриные с соусом (90/40)	130	52,51	17,10	6,60	0,45	165,88	0,14	3,24	25,20	0,8	104,8	257,0	23,1	2,0	183,6
2	510	Каша вязкая пшеничная	200	8,68	3,60	5,72	35,70	380,00	0,11	5,85	35,00	0,10	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
3	Пром	Овощи сезонные /огурец соленый/	80	11,54	0,00		2,22	9,60	0,02	13,50		0,20	104,2	7,8	6,0	0,3	39,9
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,10	16,80	63,00	0,05			0,40	6,9	26,1	9,9	0,6	
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,37	0,18		32,00	120,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	640	78,80	21,14	12,42	87,17	738,48	0,32	25,49	60,20	1,50	391,20	502,50	86,00	4,60	259,60
Обед																	
1	139	Суп картофельный с фасолью	250	15,70	10,8	3,69	22,3	185,36	1,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	
2	492	Плов из птицы (60/150)	210	50,10	16,20	15,00	36,10	397,81	0,12	3,52	25,70	1,7	115,7	201,1	13,5	1,1	122,4
3	Пром	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
4	Пром	Овощи сезонные /свекла тушеная/	60	5,76			0,01	36,73	0,02	13,50		0,2	104,2	7,8	6,0	0,3	39,9
5	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,10	16,80	63,00	0,05			0,4	6,9	26,1	9,9	0,6	
6	685	Чай с сахаром	200	2,55	1,00		15,00	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	39,7
		Итого	770	78,80	28,52	18,79	100,71	811,90	1,57	20,52	26,56	2,60	695,20	363,50	133,80	15,70	202,00
		Всего	1410	157,60	49,66	31,21	187,88	1550,38	1,89	46,01	86,76	4,10	1086,40	866,00	219,80	20,30	461,60

Среда																	
Завтрак																	
1	338*	Шницель из мяса птицы (90/40)	130	45,53	10,90	11,18	10,64	189,80	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
2	516	Макаронные изделия отварные	200	10,95	7,50	8,20	46,10	294,00	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,9	33,8	1,30	22,5
3	Пром.	Овощи сезонные /икра кабачковая/	80	16,25	2,30	4,99	7,66	28,80	0,30		15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6	
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,29	0,16	16,50	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,37	0,18		32,00	120,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	640	78,80	21,17	24,53	112,90	695,60	0,86	32,65	29,30	3,50	84,10	507,90	107,90	9,40	93,60
Обед																	
1	138	Суп картофельный с гречкой	250	12,46	5	6,3	15	162,50	1,35	0,6	0,86		456	101,3	92,6	12,8	5
2	311*	Гуляш из мяса птицы (50/40)	90	42,91	8,37	12,15	16,38	136,45	0,01	0,16	46,00	10,0	100,0	128,0	9,0	2,6	151,6
3	510	Каша вязкая ячневая	200	8,69	8,69	2,18	39,40	240,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром.	Овощи сезонные /свекла отварная/	60	5,57	2,30	4,99	7,66	26,40	0,30		15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6	
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,29	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	631	Компот из свежих плодов	200	4,48	0,18		23,30	142,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
		Итого	850	78,80	25,09	25,78	129,04	812,35	1,88	30,20	76,16	11,40	633,30	578,70	192,60	22,20	179,20
		Всего	1490	157,60	46,26	50,31	241,94	1507,95	2,74	62,85	105,46	14,90	717,40	1086,60	300,50	31,60	272,80
Четверг																	
Завтрак																	
1	318*	Котлета, рубленая из птицы с соусом (90/20)	110	55,21	10,90	11,39	10,6	226,70	0,18	3,18	20,60	2,70	38,3	120,9	22,3	0,70	122,4
2	510	Каша вязкая пшеничная	200	8,68	3,60	9,00	35,7	380,00	0,11	5,85	35,00	0,10	167,5	201,8	41,8	0,80	36,1
3	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/	40	8,84	0,00		2,2	4,80	0,02	7,50		0,20	4,2	7,8	6,8	0,30	39,9
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,8	63,00	0,03			0,30	4,6	17,4	6,6	0,00	
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,37	0,18		32,00	120,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	39,7
		Итого	580	78,80	14,94	20,55	97,32	794,50	0,34	19,43	55,60	3,30	222,40	357,70	82,70	2,70	238,10
Обед																	
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	19,61	2,1	5,17	13,74	178,36	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	
2	374	Рыба, тушенная в томате с овощами (45/40)	85	23,74	9,36	9,72	5,31	145,29	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
3	520	Картофельное пюре	150	22,15	3,50	8,20	21,30	269,35	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром.	Овощи сезонные /морковь тушеная/	50	6,06			0,01	27,40	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,160	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		15,00	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	785	78,80	15,66	23,25	82,66	812,40	0,77	40,72	35,76	3,70	150,30	373,50	173,90	16,00	184,80
		Всего	1365	157,60	30,60	43,80	179,98	1606,90	1,11	60,15	91,36	7,00	372,70	731,20	256,60	18,70	422,90

Пятница																	
Завтрак																	
1	309*	Биточки рубленые куриные с соусом (90/40)	130	54,48	17,10	6,60	0,45	165,88	0,14	3,24	25,20	0,8	104,8	257,0	23,1	2,0	183,6
2	516	Макаронные изделия отварные	200	10,57	7,50	8,20	46,10	294,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром.	Овощи сезонные /свекла тушеная/	60	8,50			0,01	36,73	0,02	7,5		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,8	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0	
5	685	Чай с сахаром	200	2,55	1		10,56	87,00	0	2,9		0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	620	78,80	25,86	14,96	73,92	646,61	0,35	40,18	39,50	1,50	166,60	390,90	75,50	4,50	246,00
Обед																	
1	139	Рассольник "Ленинградский"	260	20,18	9,2	8,6	17,38	149,68	1,35	0,6	0,86		456	101,3	92,6	12,8	9,2
2	338*	Шницель рубленый куриный с соусом (60/20)	80	28,34	17,10	28,90	7,90	132,50	0,18	3,18	20,60	2,70	38,30	120,9	22,3	0,70	122,4
3	512	Рис припущенный	200	13,74	3,60	9,00	35,70	294,00	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
4	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	60	7,50	0,00		2,22	11,40	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,35	0,18		14,50	124,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
		Итого	850	78,80	30,60	46,66	105,00	816,58	1,72	20,03	56,46	3,60	683,00	476,40	181,90	15,50	207,70
		Всего	1470	157,60	56,46	61,62	178,92	1463,19	2,07	60,21	95,96	5,10	849,60	867,30	257,40	20,00	453,70
		Всего за десять дней	14075	1576,0	441,6	446,2	1926,4	15161,6	17,4	625,6	824,3	62,5	6058,9	8525,6	2482,4	222,5	3699,0
		Среднее значение	1407,50	157,60	44,16	44,62	192,64	1516,16	1,74	62,56	82,43	6,25	605,89	852,56	248,24	22,25	369,90

Калькулятор

 Чумакова С.Н.

Меню составлено на основании сборника рецептов под редакцией В.Т.Лапшиной 2004год.
Меню составлено на основании сборника рецептов под редакцией В.Р.Кучма 2016год*