

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ «КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

385300 Республика Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Первомайская, 12, 5-22-74

«Утверждаю»

Директор

ГБПОУ

РА

«Красногвардейский
промышленный техникум»

аграрно-

А.К. Пчихачев

подпись,



Перспективное меню

на 2022-2023гг.

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Пищевые вещества I недели														
			Б	Ж	У		Витамины (мг)														
							Минеральные вещества (мг)														
							В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe	F	I	Se	К		
Завтрак	109 Пермь, 2008г. Каша молочная овсяная из Геркулеса Крутая геркулес 30,1/30,4 Молоко 106,4/106,4 Вода 69/69 Сахар 5/5 Масло сливочное 6,7/6,7	200,00	6,33	8,90	25,50	207,40	0,10	0,13	0,01	0,10	0,29	120,30	151,60	40,30	1,02	306,00	38,30	10,98	46,61		
		366, Пермь, 2008г. Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40,00	5,60	7,80	0,00	96,00	0,04	0,12	103,70	1,39	0,20	312,00	108,00	25,00	0,60	34,58	0,00	5,79	0,00	
		54-21ПН-2020 г. Хлеб пшеничный Квасо с молоком Квасо-порошок 5/5 Молоко 130/130 Вода 80/80 Сахар 25/25	65,00	6,90	2,90	30,80	177,55	0,25	0,12	0,00	0,00	0,13	81,00	83,60	26,60	2,33	156,40	0,00	1,52	0,00	
		386, Москва, 2015 г. Фрукты свежие	200,00	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0,17	17,30	2,07	1,70	163,00	150,00	39,00	1,30	220,00	12,00	2,29	38,00	
		Итого:	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00	
		Обед	54-6с-2020 г. Суп с клецками Картофель 54,4/40 Дук репчатый 10/8 Морковь 10/8 Масло подсолнечное 2/2 Лавровый лист 0,04/0,04 Соль 0,18/0,18 Бульон(вода) 150/150 яйцо куриное 1,94/1,76 Мука пшеничная 6,2/6,2 Вода 9,2/9,2 Масло сливочное 0,7/0,7	690,00	24,63	24,80	107,60	754,95	0,51	0,56	121,04	3,56	22,32	708,30	515,20	148,90	9,65	994,98	52,30	20,58	92,61
		401, Пермь, 2013 г. Печень, тушенная в соусе печень говяжья 86/71 мука 3/3 масло сливочное 5/5	220	4,62	7,28	18,4	145,54	0,05	0,04	101	0,05	3,7	10,4	36	12,8	0,54	222,2	10,2	0,95	121,2	
		54-6с-2020 г. Рис отварной Крупа рисовая 64,8/64,8 Масло сливочное 8,16/8,16 вода 388,8/388,8	100,00	13,30	13,70	5,50	194,00	0,19	0,00	5,80	0,00	10,00	25,00	227,00	13,00	4,80	213,00	18,00	6,80	81,00	
		54-6с-2020 г. Напиток из шиповника Шиповник 21,4/20 Сахар 7/7 Вода 230/230	180,00	4,43	7,30	40,60	245,80	0,03	0,12	0,27	0,10	0,00	5,10	70,87	22,82	0,53	137	19	1,2	9	
		54-13хч-2020 г. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Оноши по сезону Итого:	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98	0,00	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	8,47	0	0	0	
Итого за день	1610,00	60,82	58,10	248,47	1748,38	1,30	1,13	336,07	3,71	126,34	902,10	1049,41	264,11	20,58	2056,15	107,60	45,28	425,91			

Среды 1 недели

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	K							
54-17-2020 г.	Запеканка из творога	200	29,70	21,40	21,90	343,20	0,08	0,40	68,00	2,21	0,39	298,00	387,00	42,60	1,14	211,50	38,60	51,90	66,50							
	Творог 180,5/185,5																									
	Крупа манная 12,9/12,9																									
	Сахар 12/12																									
	Сметана 6,9/6,9																									
54-17-2020 г.	сухари панировочные 6,9/6,9	200	29,70	21,40	21,90	343,20	0,08	0,40	68,00	2,21	0,39	298,00	387,00	42,60	1,14	211,50	38,60	51,90	66,50							
	яйцо куриное 5,3/5,3																									
	масло сливочное 6,9/6,9																									
	соль йодированная 0,5/0,5																									
	вода 48/48																									
	Молоко ступенное с сахаром	20	0,01	0,00	14,40	57,90	0,00	0,03	23,70	0,00	0,41	2,90	2,40	0,79	0,11	30,70	0,13	0,00	1,20							
	Чай с сахаром																									
54-27-2020г.	Чай высшего сорта 1/1	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0,00	0,00	0,00							
	Сахар 7/7																									
	Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00							
386, Москва, 2015г.	Фрукты свежие	185	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	187,00							
	Итого:	665	37,14	24,93	91,04	680,96	0,381	0,64	92,03	2,21	20,96	412,7	496,31	89,88	8,55	697,4	40,73	59,25	254,7							
	Суп картофельный с бобовыми																									
	Порох 17/16																									
45, Пермь, 2008 г.	Картофель 54/40	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	0,06	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	328,80							
	Морковь 10/8																									
	петрушка 2,5/2																									
	лук репчатый 10/8																									
	масло сливочное 4/4																									
	бульон (вода) 140/140																									
	Тертые из говядины с рисом																									
	Говядина 1 категории без кости 91,2/91,2																									
54-16к-2020 г.	Лук репчатый 15/12	120	17,40	17,60	9,60	266,20	0,04	0,12	2,22	0,00	0,56	32,00	184,00	26,00	2,36	294,00	36,00	1,96	170,00							
	Рисовая крупа 12/12																									
	Молоко 16,8/16,8																									
	масло подсолнечное 4,8/4,8																									
	Соль йодированная 0,6/0,6																									
239, Пермь, 2008 г.	Картофель отварной	180	3,80	8,40	32,60	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	38,20							
	Картофель 237,6/178,8																									
	Масло сливочное 6/6																									
	Напиток из шиповника																									
	Шиповник 21,4/20																									
54-13к-2020 г.	Сахар 7/7	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98	1,30	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	8,47	0	0	0							
	Вода 230/230																									
	Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00							
	Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50							
	Овощи по сезону	100,00	1,70	0,10	3,50	22,10	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60							
	Итого:	920	36,91	34,13	129,47	972,42	0,8	0,71	130,9	1,45	100,98	221,3	530,74	146,69	9,62	1728,67	84,4	19,57	659,1							
	Итого за день	1585	74,05	59,06	220,51	1653,4	1,181	1,35	222,93	3,66	121,94	634	1027,1	236,57	18,17	2426,07	125,13	78,82	913,8							

Обед

Завтрак

Четверг 1 неделя

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Ca	P	Mg	Fe	F	I	Se	K																				
Завтрак	Котлета из говядины Говядина 1 категория (без кости) 86/86 Хлеб пшеничный 19/19 Молоко 23/23 Масло сливочное 7/7 Сухофрукт пшеничные 11/11 Соль йодированная 0,3/0,3	180	3,80	8,40	32,70	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	138,20																				
																				239	Картофель отварной	180	3,80	8,40	32,70	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	138,20
																				Пермь, 2008 г.	Картофель 237,6/178,8	180	3,80	8,40	32,70	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	138,20
																				Масло сливочное 6/6	180	3,80	8,40	32,70	219,10	0,11	0,08	20,67	0,09	10,10	14,00	66,00	25,10	1,00	595,70	26,30	0,36	138,20	
																				53-19г-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30
																				Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00	
																				54-2ПН-2020 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4,5	7,2	3,8	0,73	20,8	0	0	0
																				386.	Фрукты свежие	185	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
																				Итого:	Борщ с капустой и картофелем	735	29,55	36,53	104,04	860,06	0,48	0,46	88,1	0,3	30,36	168,1	359,41	98,19	10,9	1347,8	48,3	11,74	307,82
																				Свежая 40/32	Капуста свежая 20/16	735	29,55	36,53	104,04	860,06	0,48	0,46	88,1	0,3	30,36	168,1	359,41	98,19	10,9	1347,8	48,3	11,74	307,82
Картофель 21,8/16	Морковь 12,5/10	735	29,55	36,53	104,04	860,06	0,48	0,46	88,1	0,3	30,36	168,1	359,41	98,19	10,9	1347,8	48,3	11,74	307,82																				
Дж речитый 10/8	Масло растительное 4/4	735	29,55	36,53	104,04	860,06	0,48	0,46	88,1	0,3	30,36	168,1	359,41	98,19	10,9	1347,8	48,3	11,74	307,82																				
54-2с 2020 г	Вода или бульон 160/160	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	222,6																				
Димinished viscosity 0,2/0,2	Сахар 2/2	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	222,6																				
Сметана 10/10	Давромый лист 0,04/0,04	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	222,6																				
Соль 0,3/0,3	Томат-пюре 6/6	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	0,04	134,6	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87	264,6	17,2	0,4	222,6																				
Петрушка 0,5/0,5	Пшено из отварной пшеницы	280	38,2	25,3	46,5	440,4	0,08	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02	383	40	27,5	169																				
54-12М 2020 г	Куриная грудка (филе) 168,8/149,4	280	38,2	25,3	46,5	440,4	0,08	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02	383	40	27,5	169																				
Масло растительное 9,38/9,38	Дж речитый 11,76/9,38	280	38,2	25,3	46,5	440,4	0,08	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02	383	40	27,5	169																				
Морковь 16,08/14,98	Крупа рисовая 63,42/63,42	280	38,2	25,3	46,5	440,4	0,08	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02	383	40	27,5	169																				
Соль йодированная 1,12/1,12	Вода 253,96/253,96	280	38,2	25,3	46,5	440,4	0,08	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02	383	40	27,5	169																				
54-32ХН 2020г-	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2																				
Яблоко 45,2/40	Сахар песок 7/7	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2																				
Вода 170/170	Хлеб пшеничный	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00																					
Хлеб ржаной	Овес по сезону	100	0,72	2,82	4,62	47	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	96,60																				
Итого	Итого за день	900	55,31	37,94	128,84	959,95	0,63	0,58	292,8	0	21,04	253,9	477,74	193,9	8,2	1220,6	66,1	43,75	516,9																				
	Итого за день	1635	84,86	74,47	232,88	1820,01	1,11	1,04	380,9	0,3	51,4	422	837,15	292,1	19,1	2568,4	114,4	55,49	824,72																				

Обед

Понедельник II недели

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Са	P	Mg	Fe	F	I	Se	K					
																				Б	Ж	У	В1	В2
54-20к-2020 г.	Каша жидкая молочная	250	8,88	* 7,25	33,65	224,13	0,15	0,18	23,90	0,05	0,50*	112,00	175,00	78,00	2,35	237,00	50,00	3,64	28,00*					
	Пречневая																							
	Крупа речневая 47,5/47,5																							
	Молоко 120/120																							
	Масло сливочное 5/5																							
	Сахар-песок 3,75/3,75																							
	Соль йодированная 1/1																							
	Вода 80/80																							
	Сыр полутвердый																							
	Сыр полутвердый																							
54-1з-2020 г.	Сыр полутвердый	15	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	264,00	150,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00					
53-19з-2020 г.	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30					
	Хлеб пшеничный	65,00	6,90	2,90	30,80	177,55	0,25	0,12	0,00	0,00	0,13	81,00	83,60	26,60	2,33	156,40	0,00	1,52	0,00					
54-2ГН-2020 г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4,5	7,2	3,8	0,73	20,8	0	0	0					
	Чай высшего сорта 1/1																							
386, Москва, 2015г	Сахар 7/7	185	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00					
	Фрукты свежие																							
45, Пермь, 2008 г.	Итого:	725,00	20,38	22,55	90,65	646,38	0,47	0,39	108,23	0,33	20,78	495,90	440,80	131,70	9,98	708,20	52,00	7,44	36,30					
	Суп картофельный с бульоном	200	1,87	3,11	10,90	79,03	0,13	0,10	0,05	0,06	0,00	22,00	80,40	29,00	1,20	350,00	14,00	1,50	28,80					
	Горох 17/16																							
	Картофель 54/40																							
	Морковь 10/8																							
	Петрушка 2,5/2																							
	Лук репчатый 10/8																							
	Масло сливочное 4/4																							
	Бульон (вода) 140/140																							
	Жаркое по-домашнему																							
Картофель 197,7/145,32																								
54-9м-2020 г.	Итого:	280	28,10	26,20	24,10	445,20	0,13	0,19	27,30	0,08	9,53	26,00	231,00	45,00	3,43	821,00	45,00	0,40	99,00					
	Говядина I категории без кости 144/144																							
	Томатное пюре 9,1/9,1																							
	Лук репчатый 24,1/19,32																							
	Лавровый лист 0,1/0,1																							
	Масло сливочное 9,4/9,4																							
	Соль йодированная 1,2/1,12																							
	Масло сливочное 9,4/9,4																							
	Жаркое по-домашнему																							
	Картофель 197,7/145,32																							
54-15з-2020г.	Итого:	100,00	2,20	7,10	13,70	118,50	0,30	0,01	20,70	0,00	4,13	36,50	54,78	28,22	1,54	217,00	11,00	0,43	12,00					
	Няря свекольная																							
	Свежа 93/74																							
	Томат-пюре 27,9/27,9																							
	Лук репчатый 22,4/18																							
	Масло подсолнечное 8/8																							
	Сахар-песок 1,2/1,2																							
	Кислота лимонная 0,5/0,5																							
	Соль йодированная 0,3/0,3																							
	Хлеб пшеничный																							
Хлеб ржаной																								
54-32ХН 2020г	Компот из свежих яблок	60,00	6,43	2,73	28,64	165,06	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	75,30	77,71	24,69	2,17	156,40	0,00	7,35	0,00					
	Яблоко 45,2/40	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50					
	Сахар песок 7/7	200	0,15	0,14	59,93	116,5	0,01	0,1	1,2	0	1,6	58	3,8	3,1	0,79	92,5	0,8	0,1	3,2					
	Вода 170/170	900	43,86	41,27	166,3	1079,92	1,05	0,73	49,25	0,14	15,62	261,55	525,82	155,01	10,88	1819,9	70,8	15,18	168,5					
	Итого за день:	1625,00	61,65	63,82	256,95	1726,30	1,52	1,12	157,48	0,47	36,40	757,45	966,62	286,71	20,86	2528,10	122,80	22,62	204,80					

Обед

Завтрак

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин, II неделя																																																					
			Б	Ж	У		Витамин (мг)																																																					
							B1	B2	A	D	C	Ca	P	Mg	Fe	F	I	Se	K																																									
Завтрак	54-9к-2020г.	Каша вязкая овсяная	250	10,8	14,2	42,9	341,2	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	139	233	63	1,85	374	51	4,6	162																																								
		Крупа овсяная 62,5/62,5																																																										
		Молоко 125/125																																																										
		Масло сливочное 12,5/12,5																																																										
		сахар-песок 3,75/3,75																																																										
		соль йодированная 1/1																																																										
		вода 75/75																																																										
		54-1к-2020 г.																			Чай с молоком и сахаром	15	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	0,08	264,00	150,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00																				
																																									Сыр полутвердый																			
																																									Хлеб пшеничный																			
54-4гн-2020г.	Чай с молоком и сахаром		200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	57,00	46,00	9,90	0,77	81,30	4,50	0,88	10,00																																								
																																									чай, черный байховый 1/1																			
																																									Молоко 50/50																			
																																									Вода 150/150																			
																																									Сахар 7/7																			
																																									386, Москва, 2015 г.	Фрукты свежие	185,00	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00
		Борщ с капустой и картофелем																																																										
		Свежая 40/32																																																										
		Капуста свежая 20/16																																																										
Картофель 21,8/16																																																												
Морковь 12,5/10																																																												
Лук репчатый 10/8																																																												
Масло растительное 4/4																																																												
Вода или бульон 160/160																																																												
Лимонная кислота 0,2/0,2																																																												
Сахар 2/2																																																												
Сметана 10/10																																																												
Лавровый лист 0,04/0,04																																																												
Соль 0,3/0,3																																																												
Томат-пюре 6/6																																																												
Петрушка 0,5/0,5																																																												
Печень, по строганосен																																																												
Обед	54-18к-2020 г.	130	26,80	25,20	10,60	348,40	0,34	2,66	75,62	0,04	19,86	62,00	442,00	28,00	9,08	400,00	118,00	12,60	352,00																																									
																				Печень говяжья 155,8/149,8																																								
																				Сметана 26,7/26,7																																								
																				Муха 1,3/1,3																																								
																				Масло сливочное 1,3/1,3																																								
																				соль 1,3/1,3																																								
																				вода 29,3/29,3																																								
																				221.Дерев., 2008	Каша пшеничная	180	11,10	6,40	44,20	227,80	0,12	0,00	0,00	0,00	0,05	20,79	120,21	26,49	3,20	276,00	0,00	0,00	180,36																					
																																								Крупа пшеничная 70,2/70,2																				
																																								Вода 144,9/144,9																				
Масло сливочное 6/6																																																												
54-34кн-2020 г.	Компот из яблок и лимона	200	0,30	0,20	21,10	46,70	0,01	0,01	1,58	0,00	3,12	10,00	6,10	4,70	1,02	125,00	1,00	0,15	4,70																																									
																																								яблоко 56,5/50																				
																																								лимон 7,5/7																				
																																								сахар песок 7/7																				
																																								вода 180/180																				
																																								Итого за день	Итого за день	1550,00	72,66	62,47	221,55	1623,29	1,34	4,22	307,89	0,22	61,60	773,54	1271,94	242,19	26,63	2334,90	201,80	39,23	961,76	
																				Хлеб пшеничный																																								
																				Хлеб ржаной																																								
																				Овощи по сезону																																								
																				Итого:																																								

--	--	--	--	--

Литиница, II неделя

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe	F	I	Se	K			
Завтрак	Каша "Дружба" Крупа рисовая 19/19 Крупа пшеничная 13/13 Сахар 3,75/3,75 Молоко 128/128 Масло сливочное 5/5 соль йодированная 1/1 вода 88/88	250	6,3	5,8	47,1	211,13	0,07	0,12	27,2	0,07	0,53	116	124	27	0,53	157	50	4,09	31			
			54-13-2020 г.	15	5,50	4,40	0,00	73,80	0,01	0,05	39,00	0,15	0,11	264,00	150,00	5,30	0,15	13,00	0,00	2,18	0,00	
			53-19-2020 г.	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,10	0,30	
			288, Пермь, 2008	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00	
			386, Москва, 201	200,00	5,60	6,38	9,38	117,31	0,08	0,02	0,04	2,60	1,40	240,00	180,00	28,00	0,20	135,00	1,00	3,70	0,00	
			Фрукты свежие	185	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	0,02	0,03	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40	278,00	2,00	0,00	8,00	
			Итого:	700	22,57	26,39	95,2	665,94	0,38	0,34	111,27	2,95	22,12	704,4	530,6	94,7	6,74	742,4	53	11,59	39,3	
			Суп с макаронными изделиями																			
			Картофель 109/80																			
			Макаронные изделия 8/8																			
Морковь 10/8																						
Дук репчатый 10/8																						
54-7с-2020 г.		200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	16,80	0,23	92,80			
масло подсолнечное 2/2																						
дверовый лист 0,04/0,04																						
соль йодированная 0,3/0,3																						
вода (бульон) 140/140																						
Обед	Бефстроганов из отадрной говядины говядина I категории без кости 129/21/29,2 морковь 7,3/5,8 дук репчатый 2/1,6 петрушка 1,3/1 сметана 20/20 масло сливочное 1/1 соль йодированная 0,16/0,16 вода 87,4/87,4	120	23,3	21,5	1,9	296,4	0,05	0,18	85,7	0,02	0,036	29,1	327	28	3,14	385	17,6	0,15	190			
			214, Пермь, 2008 г.																			
			Каша перловая расквашенная																			
			Перловая крупа 60/60	180	6,62	6,4	42,4	253,3	0,09	0,05	33,7	0,19	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1	57,5	21	1,94	10	
			Масло сливочное 9/9																			
			Соль 0,2/0,2																			
			Хлеб пшеничный	40,00	4,27	1,81	19,02	109,60	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	156,40	0,00	1,52	0,00	
			Хлеб ржаной	60,00	5,11	1,99	29,03	155,63	0,24	0,15	0,00	0,00	0,24	43,75	78,13	25,00	1,75	183,00	0,00	5,40	25,50	
			Напиток из шиповника																			
			Шиповник 21,4/20	200,00	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98	0,00	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	8,47	0	0	0	
Сахар 7/7																						
54-13км-2020 г.																						
Вода 230/230																						
Овощи по сезону	100	0,48	0,06	2,98	18,4	0,03	0,03	9,96	0,00	9,96	23,25	41,50	13,90	0,60	141,10	8,10	3,00	16,60				
Итого:	900	45,54	34,74	129,03	1018,23	0,67	0,63	374,96	0,21	97,246	343,18	612,4	127,93	9,43	1341,87	63,5	12,24	334,9				
Итого за день.		1600	68,11	61,13	224,23	1684,17	1,05	0,97	436,23	3,16	119,366	947,58	1143	222,63	16,17	2084,27	116,5	23,83	374,2			