

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 51"



## Примерное цикличное 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех  
образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 544 с.  
УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Сезон: осенне - зимний  
Дети с 12 лет и старше

Приложение N 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

| N<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>Наименование блюда        | Выход блюда<br>(масса<br>порции) | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       |  |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--|
|                    |                                          |                                  | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А      | Е     |  |
| 1                  | 2                                        | 3                                | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11    |  |
|                    | 1 НЕДЕЛЯ                                 |                                  |                         |       |        |                                      |               |       |        |       |  |
|                    | Понедельник                              |                                  |                         |       |        |                                      |               |       |        |       |  |
|                    | Завтрак:                                 |                                  |                         |       |        |                                      |               |       |        |       |  |
| 14                 | Масло сливочное                          | 10гр.                            | 0,10                    | 7,20  | 0,13   | 65,72                                |               |       | 40,00  | 0,10  |  |
| 182                | Каша жидкая молочная пшениная            | 200/10гр.                        | 7,51                    | 11,72 | 37,05  | 285,00                               | 0,19          | 1,17  | 58,00  | 37,98 |  |
| 379                | Кофейный напиток с молоком               | 200гр.                           | 2,94                    | 1,99  | 20,92  | 113,00                               | 0,02          | 0,38  | 20,00  |       |  |
| 338                | Сок яблочный (фрукт)                     | 200гр.                           | 1,00                    | 0,20  | 20,20  | 86,60                                | 0,02          | 4,00  |        | 0,20  |  |
|                    | Батон                                    | 2/35гр.                          | 6,44                    | 0,64  | 40,60  | 198,34                               | 0,06          |       |        |       |  |
|                    | Всего в завтрак                          | 690гр.                           | 17,99                   | 21,75 | 118,90 | 748,66                               | 0,29          | 5,55  | 118,00 | 38,28 |  |
|                    | Обед:                                    |                                  |                         |       |        |                                      |               |       |        |       |  |
| 45                 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100гр.                           | 1,33                    | 6,08  | 8,52   | 94,12                                | 0,02          | 24,43 |        | 2,31  |  |
| 102                | Суп картофельный с бобовыми              | 250/3гр.                         | 5,49                    | 5,27  | 16,54  | 148,25                               | 0,23          | 5,83  |        |       |  |
| 291                | Плов из птицы                            | 50/200гр.                        | 21,18                   | 13,08 | 44,67  | 451,67                               | 0,13          | 7,53  | 24,33  |       |  |
| 349                | Компот из смеси сухофруктов              | 200гр.                           | 1,16                    | 0,30  | 47,26  | 132,80                               | 0,02          | 0,80  |        | 0,20  |  |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 1/30гр.                          | 2,37                    | 0,30  | 14,49  | 70,14                                | 0,03          |       |        | 0,39  |  |
|                    | Хлеб ржаной                              | 1/30гр.                          | 1,68                    | 0,33  | 14,82  | 68,97                                | 0,04          |       |        | 0,27  |  |
|                    | Итого в обед                             | 863гр.                           | 33,21                   | 25,36 | 146,30 | 965,95                               | 0,47          | 38,59 | 24,33  | 3,17  |  |
|                    | Всего в день                             |                                  | 51,20                   | 47,11 | 265,20 | 1714,61                              | 0,76          | 44,14 | 142,33 | 41,45 |  |







|     |                  |         |       |       |        |         |      |       |         |        |
|-----|------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|--------|
| 348 | Компот из кураги | 200гр.  | 1,30  | 0,08  | 44,68  | 114,80  | 0,03 | 1,00  |         | 1,00   |
|     | Хлеб пшеничный   | 1/30гр. | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,14   | 0,03 |       |         | 0,39   |
|     | Хлеб ржаной      | 1/30гр. | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 0,04 |       |         | 0,27   |
|     | Итого в обед     | 883гр.  | 21,37 | 23,11 | 121,43 | 789,06  | 1,50 | 64,53 | 4008,15 | 364,24 |
|     | Всего в день     |         | 54,21 | 57,55 | 219,92 | 1689,11 | 1,73 | 66,25 | 4359,95 | 364,38 |

|     |                                                          |             |       |       |        |         |      |       |        |       |
|-----|----------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|
|     | Четверг                                                  |             |       |       |        |         |      |       |        |       |
|     | завтрак:                                                 |             |       |       |        |         |      |       |        |       |
| 223 | Запеканка из творога со стученым молоком                 | 150/15гр.   | 23,03 | 17,42 | 44,10  | 426,00  | 0,11 | 0,75  | 102,38 | 63,90 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком                               | 200гр.      | 2,94  | 1,99  | 20,92  | 113,00  | 0,02 | 0,38  | 20,00  |       |
| 338 | Сок яблочный (фрукт)                                     | 200гр.      | 1,00  | 0,20  | 20,20  | 86,60   | 0,02 | 4,00  |        | 0,20  |
|     | Батон                                                    | 2/40гр.     | 7,36  | 0,74  | 46,40  | 226,68  | 0,07 |       |        |       |
|     | Итого в завтрак                                          | 645гр.      | 34,33 | 20,35 | 131,62 | 852,28  | 0,22 | 5,13  | 122,38 | 64,10 |
|     | обед:                                                    |             |       |       |        |         |      |       |        |       |
| 42  | Салат картофельный с соевыми отруцями и зеленым горошком | 100гр.      | 1,75  | 6,18  | 9,25   | 99,50   | 0,08 | 13,04 |        | 0,20  |
| 88  | Ши из свежей капусты с картофелем                        | 250/10/3гр. | 1,77  | 4,95  | 7,90   | 89,75   | 0,06 | 15,78 |        |       |
| 295 | Котлета куриная с соусом                                 | 50/50гр.    | 8,04  | 9,07  | 9,50   | 172,00  | 0,06 | 0,53  | 26,30  |       |
| 302 | Каша распычатая из гречневой крупы                       | 150/7гр.    | 8,69  | 6,15  | 39,07  | 246,49  | 0,20 |       |        |       |
| 345 | Компот из свежих ягод                                    | 200гр.      | 0,52  | 0,18  | 24,84  | 116,60  | 0,02 | 59,40 |        | 0,20  |
|     | Хлеб пшеничный                                           | 1/30гр.     | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,14   | 0,03 |       |        | 0,39  |
|     | Хлеб ржаной                                              | 1/30гр.     | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 0,04 |       |        | 0,27  |
|     | Итого в обед                                             | 880гр.      | 24,82 | 27,16 | 119,87 | 863,45  | 0,49 | 88,75 | 26,30  | 1,06  |
|     | Всего в день                                             |             | 59,14 | 47,51 | 251,49 | 1715,73 | 0,71 | 93,88 | 148,68 | 65,16 |

|     |                                            |             |       |       |       |        |      |      |        |      |
|-----|--------------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|
|     | Пятница                                    |             |       |       |       |        |      |      |        |      |
|     | завтрак:                                   |             |       |       |       |        |      |      |        |      |
| 14  | Масло сливочное                            | 10гр.       | 0,10  | 7,20  | 0,13  | 65,72  |      |      | 40,00  | 0,10 |
| 15  | Сыр порционнно                             | 20гр.       | 4,64  | 5,90  |       | 71,66  | 0,01 | 0,14 | 52,00  | 0,10 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена       | 200/10гр.   | 3,40  | 15,80 | 23,33 | 249,12 | 0,40 | 1,90 | 111,60 | 0,50 |
|     | Кондитер.изделие конфеты шокол.            | 30гр.       | 1,50  | 0,04  | 11,36 | 52,00  |      | 0,20 |        |      |
| 376 | Чай с сахаром                              | 200гр.      | 0,53  |       | 9,47  | 40,00  |      | 0,27 |        |      |
|     | Батон                                      | 2/40гр.     | 7,36  | 0,74  | 46,40 | 226,68 | 0,07 |      |        |      |
|     | Итого в завтрак                            | 550гр.      | 17,53 | 29,68 | 90,69 | 705,18 | 0,48 | 2,51 | 203,60 | 0,70 |
|     | обед:                                      |             |       |       |       |        |      |      |        |      |
| 73  | Икра кабачковая порционнно                 | 100гр.      | 1,02  | 4,86  | 5,40  | 69,26  | 0,04 | 6,52 |        | 2,40 |
| 104 | Сул картофельный с куринными фрикадельками | 20/250/3гр. | 2,20  | 2,78  | 15,39 | 136,00 | 0,01 | 8,86 |        |      |



|     |                             |          |       |       |        |         |      |        |        |        |
|-----|-----------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|--------|
| 229 | Рыба тушеная с овощами      | 50/50гр. | 12,19 | 6,19  | 4,75   | 131,25  | 0,06 | 4,66   | 7,27   | 233,74 |
| 304 | Рис отварной                | 150/5гр. | 3,67  | 5,42  | 36,67  | 210,11  | 0,03 |        | 27,00  | 0,60   |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200гр.   | 0,40  | 0,27  | 17,20  | 88,00   | 0,01 | 100,00 |        |        |
|     | Хлеб пшеничный              | 1/30гр.  | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,14   | 0,03 |        |        | 0,39   |
|     | Хлеб ржаной                 | 1/30гр.  | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 0,04 |        |        | 0,27   |
|     | Итого в обед                | 888гр.   | 23,53 | 20,15 | 108,72 | 773,73  | 0,22 | 120,04 | 34,27  | 237,40 |
|     | Всего в день                |          | 41,06 | 49,83 | 199,41 | 1478,91 | 0,70 | 122,55 | 237,87 | 238,10 |

|     |                              |           |        |        |         |         |      |        |         |        |
|-----|------------------------------|-----------|--------|--------|---------|---------|------|--------|---------|--------|
|     | Суббота                      |           |        |        |         |         |      |        |         |        |
|     | завтрак:                     |           |        |        |         |         |      |        |         |        |
| 209 | Яйца вареные                 | 45гр.     | 5,71   | 5,17   | 0,31    | 70,87   | 0,03 |        | 112,50  | 0,27   |
|     | Кисломолочный продукт йогурт | 100гр.    | 5,13   | 1,88   | 7,38    | 66,88   | 0,04 | 0,75   | 12,50   |        |
| 401 | Оладьи с повидлом            | 150/20гр. | 11,60  | 11,48  | 71,29   | 435,00  | 0,23 | 0,63   | 27,50   | 0,17   |
| 383 | Какао с молоком стуженным    | 200гр.    | 3,67   | 2,60   | 25,08   | 138,40  | 0,03 | 0,38   | 9,50    | 0,20   |
|     | Батон                        | 1/35гр.   | 3,22   | 0,32   | 20,30   | 99,17   | 0,03 |        |         |        |
|     | Итого в завтрак              | 550гр.    | 29,33  | 21,45  | 124,36  | 810,32  | 0,36 | 1,76   | 162,00  | 0,64   |
|     | обед:                        |           |        |        |         |         |      |        |         |        |
| 71  | Огулец свежий                | 100гр.    | 0,70   | 0,10   | 1,90    | 12,00   | 0,05 | 4,90   |         |        |
| 102 | Суп картофельный с фасолью   | 250/3гр.  | 5,49   | 5,27   | 16,54   | 148,25  | 0,23 | 5,83   |         |        |
| 289 | Рагу из птицы                | 50/200гр. | 16,20  | 18,09  | 16,58   | 295,00  | 0,12 | 6,76   |         | 1,22   |
| 376 | Чай с сахаром                | 200гр.    | 0,53   |        | 9,47    | 40,00   |      | 0,27   |         |        |
|     | Хлеб пшеничный               | 2/30гр.   | 4,74   | 0,60   | 28,98   | 140,28  | 0,06 |        |         | 0,78   |
|     | Хлеб ржаной                  | 1/30гр.   | 1,68   | 0,33   | 14,82   | 68,97   | 0,04 |        |         | 0,27   |
|     | Итого в обед                 | 893гр.    | 29,34  | 24,39  | 88,29   | 704,50  | 0,50 | 17,76  | 0,00    | 2,27   |
|     | Всего в день                 |           | 58,67  | 45,84  | 212,65  | 1514,82 | 0,85 | 19,52  | 162,00  | 2,91   |
|     | Итого за 1 неделю            |           | 310,93 | 303,36 | 1345,86 | 9759,51 | 5,47 | 374,30 | 5105,89 | 717,91 |

|     |                                       |           |       |       |        |        |      |       |        |       |
|-----|---------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|
|     | 2 НЕДЕЛЯ                              |           |       |       |        |        |      |       |        |       |
|     | Понедельник                           |           |       |       |        |        |      |       |        |       |
| 15  | Сыр порционнно                        | 20гр.     | 4,64  | 5,90  |        | 71,66  | 0,01 | 0,14  | 52,00  | 0,10  |
| 174 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200/10гр. | 6,00  | 10,85 | 42,94  | 294,00 | 0,07 | 1,17  | 58,00  | 37,98 |
| 376 | Чай с сахаром                         | 200гр.    | 0,53  |       | 9,47   | 40,00  |      | 0,27  |        |       |
| 338 | Фрукт                                 | 100гр.    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40  | 0,03 | 10,00 |        | 0,20  |
|     | Батон                                 | 2/35гр.   | 6,44  | 0,64  | 40,60  | 198,34 | 0,06 |       |        |       |
|     | Итого в завтрак                       | 600гр.    | 18,01 | 17,79 | 102,81 | 648,40 | 0,16 | 11,58 | 110,00 | 38,28 |







|     |                                    |           |       |       |        |         |      |        |       |      |
|-----|------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|------|
| 377 | Чай с лимоном                      | 200/10гр. | 0,53  | 0,00  | 9,87   | 41,60   |      | 2,13   |       |      |
|     | Батон                              | 2/35гр.   | 6,44  | 0,64  | 40,60  | 198,34  | 0,06 |        |       |      |
|     | Итого в завтрак                    | 557гр.    | 25,70 | 12,79 | 93,88  | 599,00  | 0,32 | 5,77   | 30,00 | 0,00 |
|     | обед:                              |           |       |       |        |         |      |        |       |      |
| 67  | Винегрет овощной                   | 100гр.    | 1,62  | 6,20  | 8,90   | 97,88   | 0,10 | 13,00  |       | 2,95 |
| 101 | Суп картофельный с крупной рисовой | 250/3гр.  | 1,97  | 2,71  | 12,11  | 85,75   | 0,07 | 6,60   |       |      |
| 268 | Котлета мясная с соусом            | 50/50гр.  | 8,38  | 10,02 | 9,15   | 312,00  | 0,04 | 0,01   | 12,63 |      |
| 321 | Капуста тушеная                    | 150гр.    | 4,35  | 12,00 | 33,21  | 258,24  | 0,06 | 32,40  |       | 1,65 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника        | 200гр.    | 0,40  | 0,27  | 17,20  | 88,00   | 0,01 | 100,00 |       |      |
|     | Хлеб пшеничный                     | 1/30гр.   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,14   | 0,03 |        |       | 0,39 |
|     | Хлеб ржаной                        | 1/30гр.   | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 0,04 |        |       | 0,27 |
|     | Итого в обед                       | 863гр.    | 20,77 | 31,83 | 109,88 | 980,98  | 0,35 | 152,01 | 12,63 | 5,26 |
|     | Всего в день                       |           | 46,47 | 44,62 | 203,76 | 1579,98 | 0,67 | 157,78 | 42,63 | 5,26 |

|     |                                      |           |       |       |        |         |      |       |        |      |
|-----|--------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|
|     | Четверг                              |           |       |       |        |         |      |       |        |      |
|     | завтрак:                             |           |       |       |        |         |      |       |        |      |
| 209 | Яйца вареные                         | 45гр.     | 5,71  | 5,17  | 0,31   | 70,87   | 0,03 |       | 112,50 | 0,27 |
| 15  | Сыр порционнно                       | 20гр.     | 4,64  | 5,90  |        | 71,66   | 0,01 | 0,14  | 52,00  | 0,10 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/10гр. | 3,40  | 15,80 | 23,33  | 249,12  | 0,40 | 1,90  | 111,60 | 0,50 |
| 382 | Какао с молоком                      | 200гр.    | 3,78  | 0,67  | 26,00  | 125,11  | 0,02 | 1,33  |        |      |
|     | Батон                                | 2/40гр.   | 7,36  | 0,74  | 46,40  | 226,68  | 0,07 |       |        |      |
|     | Итого в завтрак                      | 555гр.    | 24,89 | 28,28 | 96,04  | 743,44  | 0,53 | 3,37  | 276,10 | 0,87 |
|     | обед:                                |           |       |       |        |         |      |       |        |      |
| 24  | Салат из огурцов и помидоров         | 100гр.    | 0,93  | 6,13  | 2,86   | 70,42   | 0,03 | 13,21 |        | 1,12 |
| 108 | Суп картофельный с клецками          | 250/3гр.  | 3,56  | 4,59  | 18,79  | 144,25  | 0,08 | 4,60  | 16,84  |      |
| 288 | Бефстроганов из филе птицы           | 50/50гр.  | 12,13 | 14,81 | 2,00   | 190,00  | 0,04 |       | 20,00  | 0,17 |
| 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы  | 150/7гр.  | 8,69  | 6,15  | 39,07  | 246,49  | 0,20 |       |        |      |
| 345 | Компот из свежих ягод                | 200гр.    | 0,52  | 0,18  | 24,84  | 116,60  | 0,02 | 59,40 |        | 0,20 |
|     | Хлеб пшеничный                       | 1/30гр.   | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,14   | 0,03 |       |        | 0,39 |
|     | Хлеб ржаной                          | 1/30гр.   | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 0,04 |       |        | 0,27 |
|     | Итого в обед                         | 870гр.    | 29,88 | 32,49 | 116,87 | 906,87  | 0,44 | 77,21 | 36,84  | 2,15 |
|     | Всего в день                         |           | 54,77 | 60,77 | 212,91 | 1650,31 | 0,97 | 80,58 | 312,94 | 3,02 |

|     |                            |           |       |       |       |        |      |      |       |      |
|-----|----------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|
|     | Пятница                    |           |       |       |       |        |      |      |       |      |
|     | завтрак:                   |           |       |       |       |        |      |      |       |      |
| 73  | Икра кабачковая порционнно | 50гр.     | 0,51  | 2,43  | 2,70  | 34,63  | 0,02 | 3,26 |       | 1,20 |
| 291 | Плов из птицы              | 200гр./50 | 21,18 | 13,08 | 44,67 | 451,67 | 0,13 | 7,53 | 24,33 |      |



|     |                                          |          |       |       |        |         |      |       |       |      |
|-----|------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|
| 376 | Чай с сахаром                            | 200гр.   | 0,53  |       | 9,47   | 40,00   |      | 0,27  |       |      |
|     | Батон                                    | 2/35гр.  | 6,44  | 0,64  | 40,60  | 198,34  | 0,06 |       |       |      |
|     | Итого в завтрак                          | 570гр.   | 28,66 | 16,15 | 97,44  | 724,64  | 0,21 | 11,06 | 24,33 | 1,20 |
|     | обед:                                    |          |       |       |        |         |      |       |       |      |
| 45  | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100гр.   | 1,33  | 6,08  | 8,52   | 94,12   | 0,02 | 24,43 |       | 2,31 |
| 103 | Суп картоф. с макарон.изделиями          | 250/3гр. | 2,69  | 2,84  | 17,46  | 128,25  | 0,13 | 8,25  |       |      |
| 234 | Котлета из минтая с соусом красным       | 60/50гр. | 6,52  | 5,38  | 9,03   | 111,00  | 0,06 | 0,17  | 12,70 |      |
| 312 | Пюре картофельное                        | 150гр.   | 3,08  | 2,33  | 19,13  | 213,73  | 1,16 | 3,75  | 33,15 | 0,15 |
| 348 | Компот из кураги                         | 200гр.   | 1,30  | 0,08  | 44,68  | 114,80  | 0,03 | 1,00  |       | 1,00 |
|     | Хлеб пшеничный                           | 1/30гр.  | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,14   | 0,03 |       |       | 0,39 |
|     | Хлеб ржаной                              | 1/30гр.  | 1,68  | 0,33  | 14,82  | 68,97   | 0,04 |       |       | 0,27 |
|     | Итого в обед                             | 873гр.   | 18,97 | 17,34 | 128,13 | 801,01  | 1,47 | 37,60 | 45,85 | 4,12 |
|     | Всего в день                             |          | 47,63 | 33,49 | 225,57 | 1525,65 | 1,68 | 48,66 | 70,18 | 5,32 |

|     |                              |           |        |        |         |          |       |        |         |        |
|-----|------------------------------|-----------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|---------|--------|
|     | Суббота                      |           |        |        |         |          |       |        |         |        |
|     | завтрак:                     |           |        |        |         |          |       |        |         |        |
| 209 | Яйца варенные                | 45гр.     | 5,71   | 5,17   | 0,31    | 70,87    | 0,03  |        | 112,50  | 0,27   |
|     | Кисломолочный продукт йогурт | 100гр.    | 5,13   | 1,88   | 7,38    | 66,88    | 0,04  | 0,75   | 12,50   |        |
| 401 | Оладьи с повидлом            | 150/20гр. | 11,60  | 11,48  | 71,29   | 435,00   | 0,23  | 0,63   | 27,50   |        |
| 383 | Какао с молоком стученным    | 200гр.    | 3,67   | 2,60   | 25,08   | 138,40   | 0,03  | 0,38   | 9,50    | 0,20   |
|     | Батон                        | 1/35гр.   | 3,22   | 0,32   | 20,30   | 99,17    | 0,03  |        |         |        |
|     | Итого в завтрак              | 550гр.    | 29,33  | 21,45  | 124,36  | 810,32   | 0,36  | 1,76   | 162,00  | 0,47   |
|     | обед:                        |           |        |        |         |          |       |        |         |        |
| 71  | Помидор натуральный свежий   | 100гр.    | 1,38   | 0,25   | 4,75    | 27,50    | 0,08  | 21,87  |         |        |
| 113 | Сул-лапша домашняя           | 250/3гр.  | 2,57   | 5,54   | 11,62   | 115,75   | 0,10  | 0,40   | 10,00   | 0,30   |
| 265 | Азу из птицы                 | 50/200гр. | 16,49  | 16,89  | 26,02   | 322,00   | 0,06  | 1,28   |         | 4,15   |
| 376 | Чай с сахаром                | 200гр.    | 0,53   |        | 9,47    | 40,00    |       | 0,27   |         |        |
|     | Хлеб пшеничный               | 2/30гр.   | 4,74   | 0,60   | 28,98   | 140,28   | 0,06  |        |         | 0,78   |
|     | Хлеб ржаной                  | 1/30гр.   | 1,68   | 0,33   | 14,82   | 68,97    | 0,04  |        |         | 0,27   |
|     | Итого в обед                 | 893гр.    | 27,39  | 23,61  | 95,66   | 714,50   | 0,34  | 23,82  | 10,00   | 5,50   |
|     | Всего в день                 |           | 56,71  | 45,06  | 220,02  | 1524,82  | 0,69  | 25,58  | 172,00  | 5,97   |
|     | Итого за 2 неделю            |           | 307,82 | 284,42 | 1305,53 | 9446,19  | 5,61  | 384,38 | 833,85  | 67,12  |
|     | Итого за весь период         |           | 618,75 | 587,79 | 2651,39 | 19205,70 | 11,09 | 758,68 | 5939,74 | 785,03 |
|     | Среднее значение за период   |           | 51,56  | 48,98  | 220,95  | 1600,48  | 0,92  | 63,22  | 494,98  | 65,42  |