

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «СОШ №4»



Белов К. Е.



УТВЕРЖДАЮ

09.01.2025 г.

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню

бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.

День: Понедельник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	Код	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008/АКП*	184/02	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным и соусом ягодным (вишня)	200/5/30	8,3	10,5	52,6	340,6	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
2008	433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,2	0,04	1	0,01	0	121,00	90	14	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,62</b>	<b>15,98</b>	<b>105,65</b>	<b>648,74</b>	<b>0,51</b>	<b>59,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>270,28</b>	<b>327,67</b>	<b>113,75</b>	<b>4,05</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	9,11	4	25	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	78	Мясо тушеное (свинина)	100	10,9	16	17,7	234,4	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>27,25</b>	<b>29,15</b>	<b>122,86</b>	<b>866,54</b>	<b>0,56</b>	<b>16,64</b>	<b>2,5</b>	<b>4,11</b>	<b>149,07</b>	<b>401,50</b>	<b>168,66</b>	<b>5,89</b>
<b>Полдник</b>															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>260</b>	<b>11,6</b>	<b>9,6</b>	<b>38,5</b>	<b>287,9</b>	<b>0,8</b>	<b>10,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>126,5</b>	<b>142,3</b>	<b>960,8</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за день</b>				<b>53,47</b>	<b>54,73</b>	<b>267,01</b>	<b>1803,18</b>	<b>1,87</b>	<b>85,86</b>	<b>3,43</b>	<b>4,77</b>	<b>545,85</b>	<b>871,47</b>	<b>1243,21</b>	<b>10,14</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

		День: 2 Вторник Неделя: 1						Сезон: Возраст: 12-18							
Год изд.сборника	№ рецеп.	Пример пище. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008	192	Запеканка рисовая со стученным молоком	200/10	6,3	13,8	45,2	312,4	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>475</b>	<b>12,5</b>	<b>18,92</b>	<b>84,11</b>	<b>543</b>	<b>0,35</b>	<b>45</b>	<b>0,09</b>	<b>1,5</b>	<b>24,78</b>	<b>107,55</b>	<b>59,59</b>	<b>3,05</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	314	Шницель рубленый из птицы	100	12,5	13,4	20,5	240	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>27,60</b>	<b>30,94</b>	<b>115,02</b>	<b>816,04</b>	<b>0,36</b>	<b>66,15</b>	<b>0,38</b>	<b>7,90</b>	<b>164,99</b>	<b>333,60</b>	<b>126,61</b>	<b>6,79</b>
<b>Полдник</b>															
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
<b>Итого за Полдник</b>			<b>275</b>	<b>6,0</b>	<b>7,5</b>	<b>61,0</b>	<b>334,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>19,6</b>	<b>52,0</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Итого за день</b>				<b>46,11</b>	<b>57,32</b>	<b>260,12</b>	<b>1693,89</b>	<b>0,79</b>	<b>113,79</b>	<b>0,51</b>	<b>10,30</b>	<b>209,37</b>	<b>493,15</b>	<b>198,20</b>	<b>10,84</b>

**Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью **180,00 руб.**

День: 3 Среда  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,5	32,8	236,7	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2011	338	Яблоко	120	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>525</b>	<b>9,44</b>	<b>10,34</b>	<b>68,27</b>	<b>404,54</b>	<b>1,17</b>	<b>14,31</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	<b>232,6</b>	<b>252</b>	<b>57</b>	<b>6,5</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	4,4	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	265	Плов (свинина)	250	20,1	17,1	46,9	417	0,37	0	0,06	2,25	10,4	160	20,9	2,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>805</b>	<b>28,24</b>	<b>29,07</b>	<b>119,34</b>	<b>900,60</b>	<b>0,75</b>	<b>22,61</b>	<b>24,38</b>	<b>8,70</b>	<b>65,81</b>	<b>387,12</b>	<b>114,88</b>	<b>5,93</b>
<b>Полдник</b>															
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
<b>Итого за Полдник</b>			<b>280</b>	<b>7,1</b>	<b>4,6</b>	<b>77,2</b>	<b>378,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>25,3</b>	<b>59,0</b>	<b>14,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Итого за день</b>				<b>44,78</b>	<b>43,97</b>	<b>264,83</b>	<b>1683,94</b>	<b>2,03</b>	<b>42,22</b>	<b>24,48</b>	<b>11,02</b>	<b>323,71</b>	<b>698,12</b>	<b>185,88</b>	<b>13,43</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 4 Четверг  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст: 12-18

Год инд.сборника	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008	2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165	0,025	10	0,04	0,5	10	17,5	6,25	0,4
2008	210	Макароны с сыром	200/10	9,9	22,2	37,9	393,4	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>460</b>	<b>11,6</b>	<b>27,67</b>	<b>80,4</b>	<b>618,4</b>	<b>0,095</b>	<b>10</b>	<b>0,18</b>	<b>1,62</b>	<b>145,2</b>	<b>141,7</b>	<b>22,85</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54
АКП*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	250	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	21	Рыба, запеченная по-онежски	100	17	18,7	26,4	311	0,055	3,4	0,2	2,7	30	95,9	13,3	0,55
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	0,6	0,2	27,4	107	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>31,10</b>	<b>31,74</b>	<b>117,18</b>	<b>892,10</b>	<b>0,45</b>	<b>30,08</b>	<b>0,53</b>	<b>4,96</b>	<b>171,58</b>	<b>355,40</b>	<b>152,82</b>	<b>6,19</b>
<b>Полдник</b>															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5
<b>Итого за Полдник</b>			<b>270</b>	<b>10,6</b>	<b>16,7</b>	<b>46,1</b>	<b>376,0</b>	<b>0,4</b>	<b>7,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>130,5</b>	<b>179,2</b>	<b>956,3</b>	<b>0,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,92</b>	<b>48,52</b>	<b>178,24</b>	<b>1328,10</b>	<b>0,83</b>	<b>37,08</b>	<b>0,89</b>	<b>5,59</b>	<b>307,08</b>	<b>542,60</b>	<b>1113,12</b>	<b>7,69</b>

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню**  
 бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью **180,00** руб.

День: 5 Пятница  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008/ АСП*	184/01	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным и соусом ягодным (клубника)	200/5/30	8,7	8,2	34,5	290,7	0,18	1,3	0,05	0,13	152,20	202,3	54,2	2,6
2008	433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,2	0,04	1	0,01	0	121,00	90	14	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15</b>	<b>13,67</b>	<b>87,55</b>	<b>598,89</b>	<b>0,52</b>	<b>47,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>288,48</b>	<b>299,85</b>	<b>97,95</b>	<b>4,05</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008/ 2011	74/ 71	Салат из белокачанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ порционно (огурец свежий) (с 01.05) <b>Овощи</b>	60 (60)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/15	4	3	28	160,6	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АСП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АСП*/ 2008	336,04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	100/50	13,84	15,5	26,53	244,6	0	3,6	0	4,4	10,5	23,4	6,5	0,43
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>885</b>	<b>27,55</b>	<b>27,62</b>	<b>116,07</b>	<b>816,40</b>	<b>0,21</b>	<b>38,70</b>	<b>0,17</b>	<b>7,71</b>	<b>131,48</b>	<b>143,92</b>	<b>67,02</b>	<b>4,00</b>
<b>Полдник</b>															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
<b>Итого за Полдник</b>			<b>275</b>	<b>7,5</b>	<b>8,8</b>	<b>68,3</b>	<b>381,9</b>	<b>1,1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>75,6</b>	<b>89,0</b>	<b>15,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Итого за день</b>				<b>50,06</b>	<b>50,05</b>	<b>271,91</b>	<b>1797,14</b>	<b>1,81</b>	<b>88,65</b>	<b>0,27</b>	<b>8,94</b>	<b>465,56</b>	<b>532,77</b>	<b>179,97</b>	<b>9,05</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: в Суббота  
 Недели: 1

Сезон:  
 Возраст: 12-18

Год инд.сборника	№ раз.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
АКП*	210/5	Бутерброд с вареной сгущенкой	45	4,45	2,61	26,74	119,25	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9,0	9,4	35,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>455</b>	<b>13,75</b>	<b>12,01</b>	<b>77,54</b>	<b>444,45</b>	<b>0,18</b>	<b>49,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>136,23</b>	<b>247,3</b>	<b>130,9</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	4	20	132	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	261//373	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,30	304,00	21,30	7,00
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
2008	408	Кисель из нектара плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>845</b>	<b>27,37</b>	<b>28,15</b>	<b>126,21</b>	<b>856,80</b>	<b>0,90</b>	<b>95,00</b>	<b>7,05</b>	<b>7,37</b>	<b>142,65</b>	<b>508,65</b>	<b>136,95</b>	<b>12,35</b>
<b>Полдник</b>															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>260</b>	<b>6,0</b>	<b>4,7</b>	<b>45,5</b>	<b>247,7</b>	<b>0,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>10,3</b>	<b>14,8</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за день</b>				<b>47,12</b>	<b>44,86</b>	<b>249,25</b>	<b>1548,95</b>	<b>1,58</b>	<b>147,30</b>	<b>7,70</b>	<b>8,29</b>	<b>290,38</b>	<b>766,25</b>	<b>282,65</b>	<b>17,85</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 7 Понедельник  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008/АКП*	184/02	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным и соусом ягодным (вишня)	200/5/30	8,3	10,5	52,6	340,6	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15,82</b>	<b>16,83</b>	<b>98,81</b>	<b>618,19</b>	<b>1,47</b>	<b>58,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,46</b>	<b>210,28</b>	<b>282,67</b>	<b>106,75</b>	<b>4,05</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	9,11	4	25	189	0,18	6,00	0,2	0,66	53,23	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
2015	260	Гуляш из свинины	100	12,1	14,9	18,33	235	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2007	123	Компот из свежзамороженных ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>28,53</b>	<b>31,09</b>	<b>115,25</b>	<b>860,54</b>	<b>0,56</b>	<b>51,64</b>	<b>2,44</b>	<b>3,53</b>	<b>116,99</b>	<b>364,70</b>	<b>146,06</b>	<b>5,79</b>
<b>Полдник</b>															
2008	435	Ряженка	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2011	442	Плюшка Московская	80	6,9	4,36	49,32	263,8	0,1	3,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
<b>Итого за Полдник</b>			<b>280</b>	<b>12,9</b>	<b>12,4</b>	<b>56,3</b>	<b>387,8</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>138,3</b>	<b>195,0</b>	<b>960,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Итого за день</b>				<b>57,25</b>	<b>60,28</b>	<b>270,38</b>	<b>1866,53</b>	<b>2,43</b>	<b>120,17</b>	<b>2,84</b>	<b>5,15</b>	<b>465,57</b>	<b>842,37</b>	<b>1212,81</b>	<b>9,84</b>

**Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 8 Вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
1983	418	Крупеник (пшеничка) с творогом и гущеным молоком	200/10	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	15	104	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>475</b>	<b>9,3</b>	<b>9,37</b>	<b>52,65</b>	<b>354</b>	<b>0,6</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>250,28</b>	<b>155,55</b>	<b>983,75</b>	<b>1,45</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
АКП*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	250	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	29,2	126,9	36,2	1,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	232	Шницель рубленый мясной	100	11	9,8	22,3	205	0,17	0	0,05	3,6	12	153	23,3	2
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>845</b>	<b>28,27</b>	<b>29,08</b>	<b>124,91</b>	<b>886,70</b>	<b>0,84</b>	<b>21,19</b>	<b>0,31</b>	<b>7,13</b>	<b>135,99</b>	<b>428,45</b>	<b>153,06</b>	<b>8,55</b>
<b>Полдник</b>															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2008	467	Булочка домашняя	70	4,62	8,68	39,06	252	0,08	0	0,06	0,63	10,5	39,2	6,3	0,5
<b>Итого за Полдник</b>			<b>270</b>	<b>4,8</b>	<b>8,8</b>	<b>54,1</b>	<b>312,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>47,2</b>	<b>10,3</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,39</b>	<b>47,23</b>	<b>231,62</b>	<b>1552,70</b>	<b>1,52</b>	<b>73,19</b>	<b>0,67</b>	<b>7,96</b>	<b>401,77</b>	<b>631,20</b>	<b>1147,11</b>	<b>11,50</b>

**Двухдневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 9 Среда  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

Год изд.сборника	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008	189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,8	6,4	9,4	120,0	0,3	7	0,3	0	240,00	140	950	0
2008	433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,2	0,04	1	0,01	0	121,00	90	14	1
2011	338	Яблоко	120	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>525</b>	<b>9,34</b>	<b>9,54</b>	<b>47,37</b>	<b>314,99</b>	<b>0,37</b>	<b>21</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>381,8</b>	<b>243,9</b>	<b>975,7</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2011	71	Овощи прорционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,3	15,6	13,4	195,6	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	37,5	229,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>27,58</b>	<b>27,62</b>	<b>115,20</b>	<b>822,20</b>	<b>0,83</b>	<b>130,61</b>	<b>24,36</b>	<b>4,52</b>	<b>113,71</b>	<b>466,92</b>	<b>125,28</b>	<b>7,55</b>
<b>Полдник</b>															
2007	123	Компот из свежзамороженных ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2004	773	Булочка "Веснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
<b>Итого за Полдник</b>			<b>280</b>	<b>6,5</b>	<b>6,2</b>	<b>71,1</b>	<b>358,0</b>	<b>0,1</b>	<b>46,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>25,8</b>	<b>61,6</b>	<b>16,2</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого за день</b>				<b>43,41</b>	<b>43,38</b>	<b>233,66</b>	<b>1495,19</b>	<b>1,30</b>	<b>197,91</b>	<b>24,72</b>	<b>6,04</b>	<b>521,33</b>	<b>772,42</b>	<b>1117,18</b>	<b>11,75</b>

**Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 10 Четверг  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст: 12-18

Год инд.сборника	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
АКП*	210/5	Бутерброд с вареной сгущенкой	45	4,45	2,61	26,74	119,25	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
2008	210	Макароны с сыром	200/10	9,9	22,2	37,9	393,4	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>455</b>	<b>14,55</b>	<b>24,91</b>	<b>79,64</b>	<b>572,65</b>	<b>0,07</b>	<b>45</b>	<b>0,14</b>	<b>1,32</b>	<b>135,73</b>	<b>128,5</b>	<b>30,1</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	116(04)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/15	4	3	28	160,6	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
2008	258	Жаркое по-домашнему со свиной	280	21,05	21,5	44,6	465	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2007	123	Компот из свежзамороженных ягод (вишня)	200	0,6	0,2	27,4	107	0,02	5	0,08	0,8	30	23	20,4	0,4
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>28,14</b>	<b>31,06</b>	<b>115,24</b>	<b>862,20</b>	<b>0,25</b>	<b>25,70</b>	<b>0,36</b>	<b>4,91</b>	<b>138,60</b>	<b>116,30</b>	<b>84,50</b>	<b>3,94</b>
<b>Полдник</b>															
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2005	428	Булочка школьная	60	5,8	4,6	30,5	187,7	0,5	3	0,6	0,2	6,5	2,3	10,8	0,2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>260</b>	<b>7,3</b>	<b>5,9</b>	<b>52,8</b>	<b>294,7</b>	<b>1,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>67,5</b>	<b>47,3</b>	<b>17,8</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за день</b>				<b>49,99</b>	<b>61,87</b>	<b>247,68</b>	<b>1729,55</b>	<b>1,82</b>	<b>73,71</b>	<b>1,10</b>	<b>6,43</b>	<b>341,83</b>	<b>292,10</b>	<b>132,40</b>	<b>7,46</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

День: 11 Пятница  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст: 12-18

Год изд. сборника	№ рецепта	Прямое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008/ АКП*	184/01	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным с соусом ягодным (клубника)	200/5/30	8,7	8,2	34,5	290,7	0,18	1,3	0,05	0,13	132,20	202,3	54,2	2,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	100,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>14,52</b>	<b>80,71</b>	<b>568,34</b>	<b>1,48</b>	<b>46,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>198,48</b>	<b>254,85</b>	<b>90,95</b>	<b>4,05</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008/ 2011	74/ 71	Салат из блокочанной капусты и маслом растительным (до 28 02)/ порционно (огурец свежий) (с 01.05) Овощи	60 (60)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/15	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	100	14,22	12,44	8	174	0	3,7	0	4,4	10,7	23,9	6,7	0,4
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>850</b>	<b>27,09</b>	<b>28,06</b>	<b>133,83</b>	<b>872,20</b>	<b>0,50</b>	<b>35,06</b>	<b>0,25</b>	<b>7,45</b>	<b>120,08</b>	<b>244,25</b>	<b>132,05</b>	<b>4,66</b>
<b>Полдник</b>															
2008	435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
2004	736	Крендель сахарный	75	6,01	7,46	45,99	274,85	0,08	2,64	0,04	0,9	14,6	44	8	0
<b>Итого за Полдник</b>			<b>275</b>	<b>11,8</b>	<b>12,5</b>	<b>54,0</b>	<b>375,1</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>134,6</b>	<b>184,0</b>	<b>958,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Итого за день</b>				<b>55,10</b>	<b>55,04</b>	<b>268,53</b>	<b>1815,59</b>	<b>2,36</b>	<b>91,01</b>	<b>0,64</b>	<b>8,68</b>	<b>453,16</b>	<b>683,10</b>	<b>1181,00</b>	<b>8,71</b>

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню**  
**бюджетного питания горячих завтраков, горячих обедов и полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 180,00 руб.**

		День: 12 Суббота						Сезон: 12-18							
		Неделя: 2						Возраст: 12-18							
Год изд. сборника	№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
2008	2	Бутерброд с джемом	50	1,5	5,37	27,5	165	0,025	10	0,04	0,5	10	17,5	6,25	0,4
2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9,0	9,4	35,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>460</b>	<b>10,8</b>	<b>14,77</b>	<b>78,3</b>	<b>490,2</b>	<b>0,205</b>	<b>14,3</b>	<b>0,09</b>	<b>1,02</b>	<b>145,7</b>	<b>260,5</b>	<b>123,65</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>															
2008	51	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4	73,8	0,01	9,6	0,15	2,76	22,8	21,6	11,4	0,6
2008	71/92	Суп картофельный с клецками	250/15	4,11	3,4	16,9	130,8	0,08	8,4	0,21	0,2	34,32	79,7	27,25	1
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/15/15	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	345	Рыбные гиссда запеченные с сыром	100	15,5	13,6	20,2	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>27,00</b>	<b>29,96</b>	<b>117,30</b>	<b>842,60</b>	<b>0,24</b>	<b>36,00</b>	<b>0,44</b>	<b>8,19</b>	<b>117,12</b>	<b>322,70</b>	<b>109,95</b>	<b>4,42</b>
<b>Полдник</b>															
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2004	773	Булочка "Веснушка"	80	6,29	6,14	53,67	288,56	0,1	6,3	0,05	1,16	18,3	55	10	0
<b>Итого за Полдник</b>			<b>280</b>	<b>6,5</b>	<b>6,2</b>	<b>68,7</b>	<b>348,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>23,3</b>	<b>63,0</b>	<b>14,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Итого за день</b>				<b>44,3</b>	<b>51,0</b>	<b>264,3</b>	<b>1681,4</b>	<b>0,5</b>	<b>56,6</b>	<b>0,6</b>	<b>10,4</b>	<b>286,1</b>	<b>646,2</b>	<b>247,6</b>	<b>9,9</b>
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>575,9</b>	<b>618,2</b>	<b>3007,5</b>	<b>19996,1</b>	<b>18,9</b>	<b>1127,5</b>	<b>67,8</b>	<b>93,5</b>	<b>4611,7</b>	<b>7771,8</b>	<b>8241,1</b>	<b>128,2</b>
<b>Итого среднее за день</b>				<b>48,0</b>	<b>51,5</b>	<b>250,6</b>	<b>1666,3</b>	<b>1,6</b>	<b>94,0</b>	<b>5,7</b>	<b>7,8</b>	<b>384,3</b>	<b>647,6</b>	<b>686,8</b>	<b>10,7</b>