

"Согласовано"



Директор МОУ

И.И. Яковлева

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО «Торговый Дом "Ленинградский"»



Рукавишников С. А.

" " 2021 г.

" " 2021 г.

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню
горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания
учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Ломоносовского района
Ленинградской области: Аннинская СОШ, Большеижорская СОШ, Гостилицкая СОШ, Кипенская СОШ, Копорская
СОШ, Лаголовская СОШ, Лебяженская СОШ, Ломоносовская СОШ, Лопухинская СОШ,
Низинская СОШ, Оржицкая СОШ, Ропшинская СОШ, Русско-Высоцкая СОШ, Яльгелевская СОШ,
Новосельская СОШ, Новогореловская СОШ
на 2021-2022 год
стоимостью 108 руб. (завтрак - 32 руб., обед - 76 руб.)**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Понедельник
 Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
к/к	к/к	Вермишель молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	7,4	6,35	42,19	256,58	0,07	1,3	65,1	2,47	131,24	106,67	17	0,43
2008	433	Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
2008	213	Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным (5/20)	5/20	1,1	8,4	7,5	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Итого за Завтрак				12,88	19,01	74,79	524,22	0,13	2,6	97,69	2,9	277,88	245,55	51,36	1,89
Обед															
к/к	к/к	Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
2008	76	Борщ с капустой картофелем, курой (мясо б/к) (200/5)	200/5	3,38	3,79	8,11	89,42	0,05	8,12	214,2	1,04	35,93	59,93	22,18	1,09
2008	239	Котлеты рыбные (100)*	100	12,25	6,32	14,21	165,53	0,1	0,13	5,28	4,14	38,54	174,95	44,54	1,21
2008	335	Пюре картофельное (180)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	24	56,4	102	34,8	1,32
2008	402	Компот из смеси сухофруктов (200)**	200	0,44	0,02	35,75	146,36		0,4	0,6	0,2	22,92	15,4	6	1,27
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				22,68	17,16	107,31	687,89	0,37	15,19	220,13	29,83	167,72	407,8	120,08	6,44
Итого за День				35,56	36,17	182,1	1212,11	0,5	17,79	317,82	32,73	445,6	653,35	171,44	8,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Вторник
 Неделя 1

Сборник рецептур	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	8,51	8,85	43,26	287,87	0,11	1,47	62,32	0,81	151,13	146,71	25,19	0,68
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
к/к	к/к	Яблоко свежее (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (50)	50	3,95	0,57	27,68	80,82	0,1			0,75	13,18	49,87	18,92	1,15
Итого за Завтрак				14,31	11,42	103,05	525,49	0,26	12,12	78,32	1,76	240,91	252,58	60,11	4,14
Обед															
2008	40	Капуста квашеная с маслом растительным (20)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
2008	91	Рассольник ленинградский с курой со сметаной (200/5/5)	200/5/5	3,79	4,65	13,73	112,79	0,08	6,16	171,75	1,07	27,21	80,45	22,15	0,92
к/к	к/к	Гуляш из свинины (80)*	80	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
2008	331	Изделия макаронные отварные (180)	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07		0,04	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
2008	411	Кисель из яблок (200)**	200			33,93	130,86					0,78			0,1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				25,12	24,67	113,74	776,71	0,24	10,15	171,79	4,65	72,81	302,22	61,57	5,45
Итого за День				39,43	36,09	216,79	1302,2	0,5	22,27	250,11	6,41	313,72	554,8	121,68	9,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Среда
 Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	224	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150)	150	22,77	7,77	33,78	408,14	0,09	0,84	102,49	2,06	272,18	340,08	39,99	0,81
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/30)	15/5/30	6,58	6,63	14,53	145,4	0,05	0,11	60,7	0,49	157,5	144,05	17,4	0,73
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60					0,39			0,04
Итого за Завтрак				29,35	14,4	63,31	613,54	0,14	0,95	163,19	2,55	430,07	484,13	57,39	1,58
Обед															
к/к	к/к	Свекла с маслом растительным (20)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26
2008	99	Суп картофельный с горохом и курой (200/5)	200/5	2,85	3,83	7,89	77,76	0,05	4,78	213,8	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69
к/к	к/к	Плов со свининой (220)*	220	13,44	34,77	49,48	564,79	0,38	3,78	288	6,91	25,62	212,1	55,44	1,99
2008	399	Компот из апельсинов (200)**	200	0,45	0,1	28	117,26	0,02	30	4	0,1	17,72	11,5	6,5	0,22
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				19,81	41,27	111,65	901,35	0,5	40,36	506,16	9,37	79,03	337,73	95,25	4,71
Итого за День				49,16	55,67	174,96	1514,89	0,64	41,31	669,35	11,92	509,1	821,86	152,64	6,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Четверг
Неделя 1

Сборник рецептур	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	8,16	10,83	31,48	258,52	0,17	1,47	62,32	0,7	161,91	233,09	67,86	1,62
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60					0,39			0,04
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (50)	50	3,95	0,57	27,68	80,82	0,1			0,75	13,18	49,87	18,92	1,15
Итого за Завтрак				12,11	11,4	74,16	399,34	0,27	1,47	62,32	1,45	175,48	282,96	86,78	2,81
Обед															
2008	55	Икра кабачковая (20)	20	0,52	1,06	1,14	15,8	0,01	2,2	0,01	0,48	6,6	5,2	3,2	0,16
2008	95	Суп из овощей с говядиной и сметаной (200/5/5)	200/5/5	2,93	4,03	13,8	84,82	0,06	6,82	153,21	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9
к/к	к/к	Жаркое по-домашнему из курицы (200)*	200	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09
2008	411	Кисель из яблок (200)**	200			33,93	130,86					0,78			0,1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				20,06	21,45	91,73	626,59	0,3	17,45	180,58	4,95	83,84	291,5	76,81	4,8
Итого за День				32,17	32,85	165,89	1025,93	0,57	18,92	242,9	6,4	259,32	574,46	163,59	7,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Пятница
 Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	6,84	8,85	49,56	306,16	0,08	1,47	62,32	0,26	145,22	179,49	41,33	0,69
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
2008	3	Бутерброд с сыром (15/20)	15/20	5,79	6,53	9,1	121,9	0,05	0,11	60,7	0,49	157,5	144,05	17,4	0,73
Итого за Завтрак				14,08	16,98	80,97	537,86	0,15	2,23	134,02	0,75	363,32	368,54	65,73	1,53
Обед															
к/к	к/к	Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой (200/5)	200/5	3,31	5,77	6,02	93,95	0,06	14,61	214,52	1,92	35,86	56,66	19,62	0,8
2008	261	Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)*	50/50	13,37	8,4	8,7	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
2008	335	Пюре картофельное (150)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60					0,39			0,04
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				22,67	20,12	74,9	577,4	0,44	32,58	5573,59	5,55	121,5	425,83	76,3	8,45
Итого за День				36,75	37,1	155,87	1115,26	0,59	34,81	5707,61	6,3	484,82	794,37	142,03	9,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Понедельник
Неделя 2

Сборник рецептур	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	224	Запеканка из творога с молоком сгущенным (150)	150	22,77	7,77	33,78	408,14	0,09	0,84	102,49	2,06	272,18	340,08	39,99	0,81
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным (5/20)	5/20	1,1	8,4	7,5	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60					0,39			0,04
Итого за Завтрак				23,87	16,17	56,28	578,14	0,11	0,84	102,56	2,46	276,57	352,08	41,99	1,05
Обед															
2008	40	Капуста квашеная с маслом растительным (20)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
2008	91	Рассольник ленинградский с курой (200/5)	200/5	3,67	3,94	13,55	104,93	0,08	6,16	166,4	1,06	22,81	77,4	21,7	0,91
2008	235	Рыба запеченная с картофелем по-русски (200)*	200	11,7	8,7	14,5	183	0,12	8	47,13	1,1	38	160	23	1
2008	394	Компот из яблок (200)**	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				18,62	14,37	82,1	535,2	0,26	21,56	215,53	3,15	87,24	299,84	63,39	4,51
Итого за День				42,49	30,54	138,38	1113,34	0,37	22,4	318,09	5,61	363,81	651,92	105,38	5,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Вторник
 Неделя 2

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	Мg	Fe
		1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	9,8	10,17	49,21	331,76	0,22	1,43	63,38	0,23	153,16	234,11	63,92	1,74
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
2008	213	Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
2008	3	Бутерброд с сыром (15/20)	15/20	5,79	6,53	9,1	121,9	0,04	0,11	60,7	0,36	155,2	135,35	14,1	0,53
Итого за Завтрак				17,55	18,76	80,65	569,74	0,28	2,19	145,48	0,61	385,88	425,14	86,38	2,6
Обед															
к/к	к/к	Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
2008	76	Борщ с капустой картофелем, курой (200/5)	200/5	3,38	3,79	8,11	89,42	0,05	8,12	214,2	1,04	35,93	59,93	22,18	1,09
2008	272	Котлеты с соусом томатным (100)*	100	8,5	21,14	9,37	268,48	0,26	0,64	36	3,85	16,98	96,84	18,77	1,38
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая (180)	180	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61
2008	402	Компот из смеси сухофруктов (200)**	200	0,44	0,02	35,75	146,36		0,4	0,6	0,2	22,92	15,4	6	1,27
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				25,67	33,18	125,44	921,54	0,72	9,7	291,64	6,26	113,66	476,92	225,51	10,9
Итого за День				43,22	51,94	206,09	1491,28	1	11,89	437,12	6,87	499,54	902,06	311,89	13,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Среда
Неделя 2

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	211	Макароны, запеченные с сыром (200)	200	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
2008	433	Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
к/к	к/к	Бананы (100)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (50)	50	3,95	0,57	27,68	80,82	0,1			0,75	13,18	49,87	18,92	1,15
Итого за Завтрак				20,55	20,4	118,25	699,22	0,27	11,41	165,01	11,52	312,24	370,56	109,71	3,99
Обед															
к/к	к/к	Свекла с маслом растительным (20)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой (200/5)	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1
к/к	к/к	Голубцы ленивые со сметаной (из свинины) (200/10)*	210	17,53	21,37	12,4	316,42	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60					0,39			0,04
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				25,05	27,36	70,31	633,37	0,24	42,46	170,66	8,16	121,18	349,58	84,78	5,98
Итого за День				45,6	47,76	188,56	1332,59	0,51	53,87	335,67	19,68	433,42	720,14	194,49	9,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Четверг
Неделя 2

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	224	Запеканка из творога с фруктовым джемом (150)	150	22,77	7,77	33,78	408,14	0,09	0,84	102,49	2,06	272,18	340,08	39,99	0,81
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60					0,39			0,04
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным (5/20)	5/20	1,1	8,4	7,5	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Итого за Завтрак				23,87	16,17	56,28	578,14	0,11	0,84	102,56	2,46	276,57	352,08	41,99	1,05
Обед															
к/к	к/к	Капуста квашеная с маслом растительным (20)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной (200/5/5)	200/5/5	2,82	4,02	6,17	76,92	0,05	14,48	215,27	1,05	39,37	56,31	19,64	0,88
2008	314	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным (90)*	90	9,7	9,52	8,39	169,68	0,07	0,51	24,46	3,03	26	60,08	15,36	0,99
2008	335	Пюре картофельное (180)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	24	56,4	102	34,8	1,32
2008	442	Сок (200) разливной	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				20,33	21,79	85,3	640,51	0,36	28,39	239,78	29,19	155,08	290,43	92,89	7,64
Итого за День				44,2	37,96	141,58	1218,65	0,47	29,23	342,34	31,65	431,65	642,51	134,88	8,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Пятница
Неделя 2

Сборник рецептов	Номер рецептуры	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	8,16	10,83	31,48	258,52	0,17	1,47	62,32	0,7	161,91	233,09	67,86	1,62
2008	433	Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
2008	3	Бутерброд с сыром (15/20)	15/20	5,79	6,53	9,7	121,9	0,04	0,11	60,7	0,36	155,2	135,35	14,1	0,53
Итого за Завтрак				17,82	21,16	66,25	531,78	0,25	2,88	145,14	1,07	442,83	484,64	112,96	3,19
Обед															
к/к	к/к	Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
2008	92	Суп картофельный с крупой с рыбой (200/20) -Крупа перловая	200/20	6,04	2,97	16,34	116,62	0,12	13,32	164,24	1,33	30,8	129,79	35,02	1,06
2008	285	Тефтели (с рисом), соус томатный (100)*	100	6,15	17,8	8,06	223,06	0,19	1,88	48	4	16,33	78,11	14,56	0,95
2008	331	Изделия макаронные отварные (180)	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07		0,04	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
2008	402	Компот из сухофруктов (200)**	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
Итого за Обед				22,01	27,1	117,65	811,99	0,43	16,04	212,73	6,89	91,57	318,17	75,04	5,49
Итого за День				39,83	48,26	183,9	1343,77	0,68	18,92	357,87	7,96	534,4	802,81	188	8,68

* способ приготовления блюд - варка, приготовление на пару, тушение, запекание, обжаривание не допускается, исключены продукты с раздражающими свойствами

** проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.

*** допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

