

Типовое прицепное 15-ти дневное меню
для детей с дневным пребыванием детей в период школьных каникул 2025 года
для детей в возрасте от 11 до 15 лет



Присл. пища	Полнорационное блюдо	всего	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг.								Микроэле., мг-экв.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe					
1 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК	Завтрак из творога 5% жирности с молоком сгущенным	180/30	26,23	10,80	42,43	372,86	0,11	0,52	1,04	0,43	266,40	43,90	420,60	1,44	Мозлиный М.П. 2005-№223				
	Какао с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Мозлиный М.П. 2005-№382				
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мозлиный М.П. 2005-№338				
	Ничего	510	30,39	14	81,77	575,66	0,21	0,74	1,41	62,02	452,62	78,23	568,16	2,22					
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	19,73	0,19	Мозлиный М.П. 2005 - 71				
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,58	10,29	44,39	26,25	53,22	1,19	Мозлиный М.П. 2005-№82				
	Компоты, напитки, напитки из ягод голубики с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	17,46	19,98	289,80	0,08	0,12	3,08	0,00	15,75	25,99	131,06	1,33					
	Картофель отварной	180	3,90	5,60	24,30	251,00	0,17	0,02	0,80	0,00	16,63	47,34	134,43	1,55	Мозлиный М.П. 2005-№310				
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Мозлиный М.П. 2005-№42				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	трок.				
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	трок.				
	Ничего	835	23,38	28,5	111,7	884,85	1,416	0,234	5,29	13,63	112,59	130,46	400,54	6,58					
	Ничего день	1345	53,77	42,5	193,47	1460,51	1,626	0,974	6,7	75,65	565,21	208,69	968,7	8,8					

Присл. пища	Наименование блюда	г/мол	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз. м.г.				Микроэл. в-ва, мг.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe	
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	Мозлиный М.П. 2005-№181
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	Мозлиный М.П. 2005-№379
	Булочка "Ладушка" ванильная	1/100	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	трок.
	Сыр «Российский» (швейцарский) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Мозлиный М.П. 2005-115
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мозлиный М.П. 2005-№338
ОБЕД	Ничего	625	12,73	6,23	111,14	567,8	0,13	0,21	1,09	61,31	170,03	40,8	161,6	1,15	
	Суп картофельный с кабачками (горюх)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Мозлиный М.П. 2005-102
	Пшеница, тушеная в соусе сметанным 15% жирности с томатами	100/50	18,90	23,94	5,32	312,20	0,05	0,12	3,48	0,01	47,72	17,73	116,32	1,41	Мозлиный М.П. 2005-290/331
	Маскарпоне из сливок отжиренных	180	6,48	0,72	43,92	208,80	0,07	0,03	0,41	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Мозлиный М.П. 2005-202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	трок.
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	трок.
	Сос. фруктовый (яблочный)	1/200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	трок.
	Ничего	830	35,15	30,55	118,67	891,95	1,476	0,284	5,86	9,82	119,53	106,42	319,8	8,95	
	Ничего день	1455	70,3	61,1	237,34	1489,35	2,952	0,568	11,72	19,64	239,06	212,84	639,6	17,9	

Исходные данные	Наименование базиса	вектор	Б.	Ж.	У.	к-во Кухи	Витаминизация, мг						Микроэлементы, мг/кг						№ рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe					
ЗАБТРАК	Комплексный рацион из бройлер-царства с мясом свино-птичьим 72,5% жирности	90,5	13,68	20,34	3,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	Мясной М.П. 2005-295				
	Картофель тушеный	150	3,11	4,01	20,10	233,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	Мясной М.П. 2005-321				
	Чай с сахаром	200,15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	Мясной М.П. 2005-376				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Мясной М.П. 2005-342				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Мясной М.П. 2005-349				
	Молоко	510	20,58	24,89	71,64	720,65	1,336	0,224	6	26,87	131,9	79,27	265,54	4,43	Мясной М.П. 2005-71				
	Овощи свежие и нарезанные (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Мясной М.П. 2005-101				
	Сыры кисломолочные с жирностью 10%	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	Мясной М.П. 2005-289				
	Рис из Индии	90,150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,31	9,64	33,72	49,04	153,70	2,01	Мясной М.П. 2005-349				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Мясной М.П. 2005-349				
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Мясной М.П. 2005-349				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Мясной М.П. 2005-349				
	Молоко	750	24,47	25,06	87,6	676,2	1,356	0,264	5,16	31,64	128,28	105,01	296,57	5,88	Мясной М.П. 2005-349				
	Много овощей	1200	43,05	49,95	159,24	1396,85	2,592	0,488	11,16	58,51	260,18	184,28	562,11	10,31	Мясной М.П. 2005-349				
Исходные данные	Наименование базиса	вектор	Б.	Ж.	У.	к-во Кухи	Витаминизация, мг						Микроэлементы, мг/кг						№ рецептуры
	Сыр «Российский» (топленый) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Мясной М.П. 2005-15				
	Сыр плавленый с твердыми сырами	200,5	3,40	3,82	16,56	114,20	0,09	0,20	0,44	0,91	161,62	24,14	137,98	0,51	Мясной М.П. 2005-170				
	Каша с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,39	132,22	21,33	124,56	0,48	Мясной М.П. 2005-382				
	Другие сыры (сыр)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мясной М.П. 2005-338				
	Молоко	525	12,2	12,93	55,9	389	0,2	0,48	0,85	62,65	523,84	65,54	360,54	1,49	Мясной М.П. 2005-75				
	Мясо говяжье	60	1,38	4,08	9,24	79,20	0,02	0,02	0,18	4,03	22,94	17,78	36,47	1,06	Мясной М.П. 2005-108/109				
	Сыр творожный с 4% жирности	200	4,18	5,02	23,2	173,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	Мясной М.П. 2005-229				
	Рыба, тушеная (минимум) в масле с овощами	90,50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	Мясной М.П. 2005-312				
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,56	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	Мясной М.П. 2005-342				
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Мясной М.П. 2005-342				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Мясной М.П. 2005-342				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	Мясной М.П. 2005-342				
	Молоко	800	25,27	21,46	107,91	748,4	1,396	0,284	3,74	30,54	130,33	111,96	372,1	5,56	Мясной М.П. 2005-342				
	Много овощей	1325	37,47	34,39	163,81	1137,4	1,596	0,764	4,59	93,19	654,17	177,5	733,64	7,05	Мясной М.П. 2005-342				

Присм. пищи	Наименование блюда	акт/год	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз., мг.				Микроэлементы				№ рецептуры	
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	5. ДЕНЬ															
	Яйцо вареное	140	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	Молочный М.П. 2005-209	
	Пюре картофельное	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	Молочный М.П. 2005-73	
	Компот из яблок	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.Н. Заварова — 864	
	Суп «Российский» (пюре) 50% жирности	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,20	Молочный М.П. 2005-15	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,90	31,60	0,78	проект	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Молочный М.П. 2005-338	
	Итого	610	15,31	9,94	69,66	412,2	1,206	0,274	1,45	78,42	111,58	56,79	191,79	3,53	Молочный М.П. 2005-338	
	Овощи свежие в пюре (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Молочный М.П. 2005-71	
ОБЕД	Суп картофельный с говяжьими фрикадельками	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Молочный М.П. 2005-102	
	Компота или фруктовое пюре (яблоки) с маслом сливочным 72,5% жирности	90,5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,30	146,70	0,66	Молочный М.П. 2005-234	
	Каши рассыпчатая пшеница с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П. Молочный 2012-166	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Молочный М.П. 2005-349	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект	
	Итого	755	25,45	25,6	109,77	758,66	1,366	0,214	4,31	20,32	128,69	121,41	431,61	5,9		
	Итого день	1365	40,76	35,54	179,43	1162,26	2,572	0,488	5,76	98,74	240,27	178,2	623,4	9,43		
	Присм. пищи	6. ДЕНЬ														
		Терфит из говядины 2-ой категории с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком	90,50	10,69	15,53	15,91	245,63	0,10	0,14	2,84	0,99	51,89	23,98	141,93	1,87	М.П. Молочный 2005-279/333
Каши рассыпчатая ржаная		150	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,80	14,82	135,83	203,93	4,56	М.П. Молочный 2005-302	
Чай с сахаром		200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П. Молочный 2005-376	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект	
Итого		555	22,00	22,35	92,82	690,83	1,41	0,29	5,96	1,02	91,72	180,55	406,34	8,12		
Овощи свежие в пюре (помидоры или огурцы)		60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	Молочный М.П. 2005-71	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 15% жирности		200	1,28	3,94	9,20	117,40	0,05	0,04	0,65	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П. Молочный 2005-88	
Каши из круп, бобовых-чашки с маслом сливочным 72,5% жирности		90,5	14,40	21,82	7,42	293,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П. Молочный 2005-301	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности	150,5	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П. Молочный 2005-203	
	Кисель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121,00	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	М.П. Молочный 2005-352	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект	
	Итого	800	25,61	32,72	107,28	868,1	1,316	0,224	6,8	32,041	92,65	89,48	270,8	5,56		
Итого день	1355	47,61	55,07	200,1	1558,93	2,722	0,518	12,76	33,061	184,37	270,03	677,14	13,68			

Присм. тип	Наименование биод	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Квиз	Витаминиз. мс.				Микроэлементы				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАБТРАК	7 ДЕНЬ														
	Сыр «Российский» (порошковый) 50% жирности	25	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,06	0,04	0,15	176,00	7,07	75,00	0,30	М.П. Мозильный 2005-15
	Каша овсяная молочная русская	200,5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	М.П. Мозильный 2005-182
	Чай с лимоном	200/157	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	3,14	14,22	2,44	4,44	0,36	М.П. Мозильный 2005-377
	Брюква "Ласточка" йодированная	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	0,21	0,40	проект
	Итого	502	9,78	11,55	65,33	421,33	0,05	0,08	0,97	3,29	197,45	33,14	127,52	1,28	
	Исход. морская	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П. Мозильный 2005-75
	Россыпной "Ленинградский" с укропом петрушкой	200	1,68	4,08	16,40	109,00	0,08	0,05	0,86	6,03	21,16	20,72	57,00	0,78	М.П. Мозильный 2005-96
	Жирное из соевых по-домашнему	240	24,16	22,40	20,64	381,60	0,16	0,22	0,00	11,44	32,00	52,80	276,80	4,11	Новосибирск 2022 № 54-9м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект
	Сок фруктовый (абсолютный)	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	проект
	Итого	755	31,79	31,1	90,9	772,8	1,596	0,374	2,17	24,54	99,44	125,59	447,5	9,8	
	Итого день	1257	41,57	42,65	156,23	1194,13	1,446	0,454	3,14	27,83	296,89	158,73	575,02	11,08	
Присм. тип	Наименование биод	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Квиз	Витаминиз. мс.				Микроэлементы				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАБТРАК	8 ДЕНЬ														
	Заправка из творога 5% жирности с молоком сухим	180/50	26,23	10,80	42,43	372,86	0,11	0,52	1,04	0,43	266,40	43,90	420,60	1,44	Мозильный М.П. 2005-№ 223
	Каша с молоком 2,5% жирности	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Мозильный М.П. 2005
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	Мозильный М.П. 2005-338
	Итого	565	30,39	14	81,77	575,66	0,21	0,74	1,41	62,02	452,62	78,23	568,16	2,22	
	Овощи свежие в морозе (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П. Мозильный 2005 - 71
	Сыр кармочек с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	Мозильный М.П. 2005-102
	Шницель рыбный (минтай) (заморозка) с мясом свиным 72,5% жирности	90,5	16,51	9,07	25,68	250,51	0,27	0,43	8,50	11,53	31,55	0,54	428,91	1,15	Мозильный М.П. 2005-235
	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,38	27,75	86,59	1,01	Мозильный М.П. 2005-312
	Каша из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П. Мозильный-349
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект
	Итого	758	24,9	13,89	89,6	583,91	1,506	0,544	10,24	18,2	124,93	64,46	656,4	5,42	
	Итого день	1323	55,29	27,89	171,37	1159,57	1,716	1,284	11,65	80,22	577,55	142,69	1204,56	7,64	

Исходные данные	Наименование базиса	единица	К.	Ж.	У.	к-во Кухи	Вспомогательн. ин-						Микроэлементы в мг на кг				№ рецептуры
							Биологический, мг										
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe			

ЗАБРАТКА	Комплекс рыбешных из бройлер-циплят с мясом сальным 72,5% жирности	90-5	15,2	22,6	14,8	324	0,1	0,13	4,7	0,73	17,5	23,33	133,83	1,58	М.П. Мясной 2005-295
	Капусту тушеную	150	3,11	4,01	20,10	253,85	0,04	0,06	1,02	24,36	83,70	29,55	60,60	1,13	М.П. Мясной 2005-321
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П. Мясной 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект
	Овощи свежие и пересох (помидоры или огурцы)	522	22,1	27,15	71,08	743,45	1,26	0,224	6,36	25,32	126,21	73,62	254,91	4,4	М.П. Мясной 2005 - 71
	Секретарик	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П. Мясной 2012-145
	Рыба, тушеная (минтай) в масле с овощами	205	1,34	2,90	10,25	72,73	0,08	0,07	0,00	10,33	33,60	0,00	0,00	1,20	М.П. Мясной 2005-29
	Рис отшлифованный	90/50	12,74	6,72	6,72	138,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,43	29,03	149,06	0,63	М.П. Мясной 2005-304
	Рис отшлифованный	150-5	3,77	6,11	41,4	233,65	0,02	0,02	0,68	0	1,37	16,33	60,94	0,33	М.П. Мясной 2005-360
ОБЕД	Курица из полуфабриката	200	0,34	0,60	24,26	98,40	0,00	0,00	0,02	0,07	10,50	1,34	5,28	0,29	проект
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект
	Итого	805	22,6	16,39	666,57	666,58	1,306	0,214	2,42	27,43	95,22	76,67	292,71	4,57	
	Итого день	1327	44,7	43,54	177,65	1410,03	2,542	0,438	8,78	52,75	221,45	150,29	547,62	8,97	

Присоед. наименование базов	фактор	К	Ж	У	К-во Кварт	Варианты, МС			Материалы, кг					№ рецептуры	
						В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
10 ЛЕВЬ															
ЗАПРАВКА	Видо варенье	1,40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	М.П.Мощный 2005-209
	Игра скарпеллы	160	3,68	10,88	24,04	211,20	0,05	0,05	0,48	10,75	61,12	47,40	97,25	2,83	М.П.Мощный 2005-75
	Компот из лимон	200	0,08	0,00	27,08	108,00	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.П.Зобин — 864
	Хлеб пышный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Мощный 2005-338
ОБЕД	Яблоко	545	11,63	15,78	79,12	505,8	0,186	0,286	1,32	83,65	147,54	81,6	234,65	4,97	
	Овощи свежие в морозе (помидоры или огурцы)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П.Мощный 2005 - 71
	Суп картофельный с капустой	200	4,18	5,02	23,2	173,8	0,06	0,04	0,62	4,6	14,58	14,5	37,88	0,54	М.П.Мощный 2005-108/709
	Пшеница отрубная	90,5	19,26	17,10	1,26	235,80	0,03	0,12	4,32	0,00	35,10	18,00	128,70	1,62	М.П.Мощный 2005-248
	Рыба из овощей	150	3,75	15,00	25,05	250,50	0,09	0,10	1,44	12,45	49,57	29,10	72,03	1,16	М.П.Мощный 2005-143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Мощный 2005-349
	Хлеб пышный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	проект
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	проект
	Яблоко	755	31,44	37,66	94,35	864,9	1,386	0,314	7,25	19,07	152,41	94,88	335,72	6,14	
	Яблоко	1500	43,07	53,44	173,67	1370,7	1,472	0,6	8,57	102,72	299,95	176,48	570,37	11,11	

Продукт питания	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во	Витаминиз., мг			Минерализован., мг			№ рецептуры		
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg		P	Fe
11 ДЕКА															
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная рисовая	200,5	7,10	15,90	47,70	362,00	0,05	0,03	0,03	0,11	130,76	5,30	75,00	0,45	М.П.Московский 2005-15
	Копченый напиток с молоком 2,5% жирности	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,04	0,15	0,11	1,31	125,73	14,00	90,00	0,13	М.П.Московский 2005-379
	Вареники с повидлом	160	3,82	2,55	37,82	190,29	13,37	14,91	0,93	0,07	22,29	24,86	61,14	1,54	А.Н.Заболов -1058
	Итого	465	14,5	21,13	113,86	704,09	13,46	15,093	1,07	1,09	278,78	44,16	226,14	2,118	
	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Московский 2005-71
ОБЕД	Суп картофельный с говяжьими фрикадельками	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,38	1,45	М.П.Московский 2005-102
	Каша из кукурузы, варенная с маслом	90,5	14,40	21,82	7,42	283,50	0,06	0,10	4,42	0,54	16,35	16,99	113,70	0,95	М.П.Московский 2005-101
	Каши рассыпчатая пшеничная	150,5	6,58	5,06	41,29	237,00	0,12	0,05	0,70	0,00	24,04	34,22	158,97	2,69	М.П.Московский 2005-302
	Сок фруктовый (яблочный)	1,200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	прож.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прож.
Итого	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прож.
	Итого	760	30,53	31,82	115,93	873,9	1,476	0,294	7,05	24,191	116,91	119,82	474,48	9,81	
	Итого день	1225	45,03	52,95	229,79	1577,99	14,936	15,387	8,12	25,681	395,69	163,98	700,62	11,978	
12 ДЕКА															
ЗАВТРАК	Каши жидкая молочная из манной крупы	200,5	6,00	3,00	43,40	225,00	0,04	0,02	0,36	0,00	8,00	5,50	27,60	0,32	М.П.Московский 2005-181
	Чай с сахаром	200,15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Московский 2005-376
	Вареники "пальчики" вареники	150	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	прож.
	Фрукты свежие (яблоко)	1,100	0,40	0,00	12,60	57,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Московский 2005-338
	Итого	720	8,85	3,55	85,2	424	0,05	0,03	0,8	0,03	21,41	15,24	51,38	1,03	
ОБЕД	Секотник	205	1,34	2,90	10,25	72,73	0,08	0,07	0,00	10,33	33,60	0,00	0,00	1,20	М.П.Московский 2012-145
	Тортеники из говядины 2-ой категории с соусом сметанным 15% жирности с помидором и луком	90,50	10,69	15,33	15,91	243,63	0,10	0,14	2,84	0,99	31,89	23,98	141,93	1,87	М.П.Московский 2005-279/333
	Каши рассыпчатая пшеничная	150,5	7,52	6,28	40,73	279,60	0,21	0,12	2,48	0,00	14,82	13,83	203,93	4,56	М.П.Московский 2005-302
	Каша из ячменя	200	0,12	0	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,48	3,6	4,4	0,94	М.П.Московский 2005-352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	прож.
Итого	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	прож.
	Итого	750	23,36	25,25	118,19	824,56	1,50	0,37	6,04	13,04	128,69	182,71	407,96	9,95	
	Итого день	1530	32,21	28,8	203,39	1248,56	1,546	0,404	6,84	13,07	150,1	197,95	439,34	10,98	

Источники пищи	Наименование базис	вектор	Б.	Ж.	У.	к-во Кварт	Витаминизм, мг.				Микроэлементы, мг.				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	
13 ДЕКА															
ЗАБРАТ	Общая масса в пакете (показатель или острый)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П. Мухомовский 2005 - 71
	Компоненты в пакете (показатель или острый)	90,5	13,68	20,34	13,32	291,60	0,09	0,12	4,23	0,66	15,75	21,00	120,45	1,42	М.П. Мухомовский 2005-295
	Кальций в пакете	150	3,11	4,01	20,10	235,85	0,04	0,06	1,02	24,56	83,70	29,55	60,60	1,13	М.П. Мухомовский 2005-321
	Кальций из упаковки	200	0,08	0,00	27,08	108,60	0,02	0,01	0,08	12,90	23,52	6,50	11,50	0,24	А.Н. Здобное — 864
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Молоко	555	20,56	24,89	81,68	759,65	1,246	0,224	5,95	38,12	136,87	76,35	250,25	4,17	М.П. Мухомовский 2005-101
	Сум компонентов в пакете (с учетом)	200	1,60	2,18	16,74	93,00	0,08	0,05	0,85	6,60	18,44	20,00	50,04	0,70	М.П. Мухомовский 2005-229
	Рыба, мучнистая (минимум) в пакете с оловом	90,50	12,74	6,72	6,72	238,60	0,07	0,07	0,86	2,03	27,45	29,03	149,06	0,63	М.П. Мухомовский 2005-312
	Порошок карманный	150	3,12	5,10	18,57	132,60	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,59	1,01	М.П. Мухомовский 2005-342
ОБЕД	Компоненты в пакетах пшеницы	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	0,01	0,10	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	ПРОМ.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Молоко	740	21,31	14,54	92,31	686,4	1,396	0,274	3,79	28,51	111,25	99,68	347,79	4,66	ПРОМ.
14 ДЕКА															
ЗАБРАТ	Общая масса в пакете (показатель или острый)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П. Мухомовский 2005 - 71
	Компоненты в пакете (показатель или острый)	90,5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,50	146,70	0,66	М.П. Мухомовский 2005-234
	Кальций в пакете	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П. Мухомовский 2012-166
	Хлеб пшеничный	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П. Мухомовский 2005-376
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Молоко	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Молоко	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52	312,89	3,16	М.П. Мухомовский 2005-75
	Сум компонентов в пакете (с учетом)	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П. Мухомовский 2005-102
	Рыба, мучнистая (минимум)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,58	1,45	М.П. Мухомовский 2005-289
	Порошок карманный	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,37	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	ПРОМ.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Сум компонентов (с учетом)	1200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	ПРОМ.
	Молоко	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,476	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	ПРОМ.
15 ДЕКА															
ЗАБРАТ	Общая масса в пакете (показатель или острый)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П. Мухомовский 2005 - 71
	Компоненты в пакете (показатель или острый)	90,5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,50	146,70	0,66	М.П. Мухомовский 2005-234
	Кальций в пакете	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П. Мухомовский 2012-166
	Хлеб пшеничный	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П. Мухомовский 2005-376
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Молоко	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Молоко	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52	312,89	3,16	М.П. Мухомовский 2005-75
	Сум компонентов в пакете (с учетом)	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П. Мухомовский 2005-102
	Рыба, мучнистая (минимум)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,58	1,45	М.П. Мухомовский 2005-289
	Порошок карманный	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,37	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	ПРОМ.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Сум компонентов (с учетом)	1200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	ПРОМ.
	Молоко	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,476	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	ПРОМ.
16 ДЕКА															
ЗАБРАТ	Общая масса в пакете (показатель или острый)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П. Мухомовский 2005 - 71
	Компоненты в пакете (показатель или острый)	90,5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,50	146,70	0,66	М.П. Мухомовский 2005-234
	Кальций в пакете	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П. Мухомовский 2012-166
	Хлеб пшеничный	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П. Мухомовский 2005-376
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Молоко	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Молоко	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52	312,89	3,16	М.П. Мухомовский 2005-75
	Сум компонентов в пакете (с учетом)	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П. Мухомовский 2005-102
	Рыба, мучнистая (минимум)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,58	1,45	М.П. Мухомовский 2005-289
	Порошок карманный	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,37	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	ПРОМ.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Сум компонентов (с учетом)	1200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	ПРОМ.
	Молоко	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,476	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	ПРОМ.
17 ДЕКА															
ЗАБРАТ	Общая масса в пакете (показатель или острый)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П. Мухомовский 2005 - 71
	Компоненты в пакете (показатель или острый)	90,5	13,32	16,92	10,44	224,66	0,07	0,06	1,63	0,27	22,95	24,50	146,70	0,66	М.П. Мухомовский 2005-234
	Кальций в пакете	150	3,5	3,74	34,69	186	0,03	0,03	0,81	0	11,4	30,5	81,7	0,62	М.П. Мухомовский 2012-166
	Хлеб пшеничный	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П. Мухомовский 2005-376
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Молоко	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Молоко	570	21,09	21,2	83,35	585,86	1,206	0,134	3,19	1,92	66,8	83,52	312,89	3,16	М.П. Мухомовский 2005-75
	Сум компонентов в пакете (с учетом)	60	1,26	4,08	8,28	75,00	0,03	0,04	0,49	3,07	18,38	24,77	42,00	0,73	М.П. Мухомовский 2005-102
	Рыба, мучнистая (минимум)	200	4,14	4,28	18,88	130,60	0,13	0,06	0,87	4,65	40,22	30,64	110,58	1,45	М.П. Мухомовский 2005-289
	Порошок карманный	90/150	18,38	22,22	25,10	374,40	0,14	0,15	3,37	9,64	55,72	49,04	153,70	2,01	ПРОМ.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	ПРОМ.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,14	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	ПРОМ.
	Сум компонентов (с учетом)	1200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,03	0,03	0,20	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	ПРОМ.
	Молоко	750	28,47	31,12	97,84	787,2	1,476	0,314	5,49	21,36	142,22	131,75	377,78	8,37	ПРОМ.
18 ДЕКА															
ЗАБРАТ	Общая масса в пакете (показатель или острый)	60	0,48	0,00	2,04	9,60	0,01	0,01	0,11	1,62	7,44	7,98	24,01	0,19	М.П. Мухомовский 2005 - 71
	Компоненты														

Присоед. пища	Наименование блюда	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Кварт	Выводимые, мг.			Минерализация, мг.			№ рецептуры		
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg		P	Fe
15 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Молоко вчерашнее	1/40	3,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	М.П.Московский 2005-209
	Икра рыбная	100	1,40	4,80	8,40	83,00	0,02	0,02	0,47	5,52	18,16	13,19	22,79	0,61	М.П.Московский 2005-73
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	11,11	1,44	2,78	0,31	М.П.Московский 2005-376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	М.П.Московский 2005-376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,44	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	М.П.Московский 2005-376
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,04	0,03	0,20	60,00	34,00	13,00	23,00	0,30	М.П.Московский 2005-338
	Итого	730	10,29	9,94	44,98	311,6	1,46	0,234	1,19	5,55	65,17	38,73	100,07	3,3	М.П.Московский 2005 - 71
	Овощи свежие в порциях (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60	0,04	0,02	0,24	15,00	8,40	10,67	19,73	0,54	М.П.Московский 2005 - 71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 15% жирности	200/5	1,46	3,92	12,16	89,80	0,04	0,03	0,47	8,23	35,51	21,00	42,58	0,95	М.П.Московский 2005-84
	Патиссоны "Любительские" из мяса говядины	90	7,97	7,97	5,84	126,70	0,07	0,13	2,89	17,53	52,50	38,59	154,96	1,43	М.П.Московский М.П. 2012-№98
ОБЕД	Суп сметанный 15% жирности с томатами	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	М.П.Московский 2005-331
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	6,30	36,60	225,00	0,06	0,02	0,77	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	М.П.Московский 2005-202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,14	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	М.П.Московский 2005-349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	М.П.Московский 2005-376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	1,05	0,02	0,44	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	М.П.Московский 2005-376
	Итого	1005	20,22	21,46	104,19	692,8	1,316	0,264	5,24	41,83	161,61	124,58	342,23	6,86	М.П.Московский 2005-331
	Итого воды	1735	30,51	31,4	149,17	1004,4	2,462	0,498	6,43	47,38	226,78	163,31	502,3	10,16	М.П.Московский 2005-331
	Итого на 15 дней	1392	47,06	46,40	189,80	1433,00	37063,40	2470,00	9,20	33,60	0,34	198,93	215,26	7,40	М.П.Московский 2005-331

Сводный расчетный баланс и калорийность пищи для питания школьников. Итого получено: Москва 2005 г. М.П.Московский
 Сводный расчетный баланс и калорийность пищи для питания детей в ЛО. Итого получено: Москва 2012 г. М.П.Московский
 Сводный расчетный баланс и калорийность пищи. Москва "Табла" 2005 г. А.И.Заболотное
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4