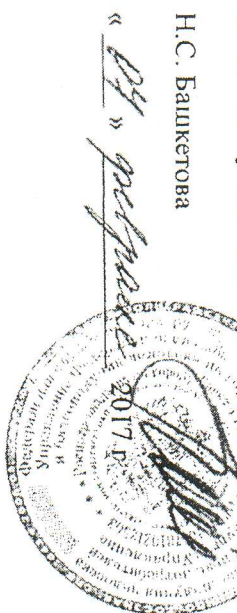


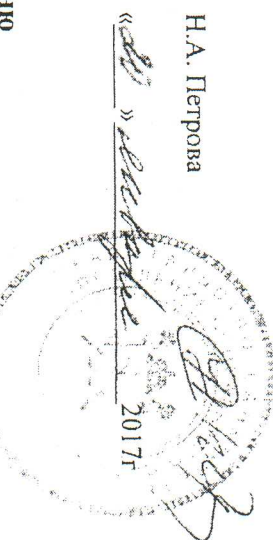
Согласовано:
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу

Н.С. Башкетова



Утверждаю
Начальник Управления социального питания
Правительства Санкт - Петербурга

Н.А. Петрова



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню

рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 146,00 руб. (завтрак - 53,00 руб., обед - 93,00 руб.)

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

(для ДОГОВОРОЧНЫХ СТОЛОВЫХ)

Наименование	Вых од, г	Техноло- гическая и норма- тивная документ ация /сборник рецептур/	№ рецепт уры или технол оги- чес-кой карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белк и г	Жи ры г	Угле вод ы, г	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				1 день											
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	2008	331	4,425	7,96	25,04	190,2	0,048	0,0	0,056	0,77	9,36	29,8	6,35	0,73
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Итого:				12,86 5	21,5 9	54,94	467,65	0,213	0,9	0,065	0,97	90,56	191,3	35,05 3,24

Обед

Суп картофельный с горохом и гречками	200/1 0	2008	99/73	5,8	3,7	22,8	150,2	0,1	3,5	143,1	1,7	37,9	60,7	25,4	1,9
Тефтели из говядины, соус сметанный с томатом	70/30	2008	283/372	10,8	13,4	9,62	258,1	0,066	1,14	0,006	3,56	16,6	96,38	12,84	1,202
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				23,95 9	25,1 2	116,2	830,2	0,306	75,44	143,2	5,65	76	228,9	63,54	9,482
Итого за 1 день:				36,81 5	46,7 8	171,1 6	1297,85	0,519	76,34	143,3	6,62	166,6	420,2	98,59	12,72

2 день

Завтрак

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1,0	0,04	0,1	110,0	36,0	138,0	2,0
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	0,012	0,0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18
Омлет натуральный	60	2008	214	6,4	10,5	1,2	124,8	0,036	0	0,12	2,16	50,4	109,2	8,4	1,2
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	331	0,18	0,0	13,45	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	7,1	5,3	0,65
Итого:				17,58	23,2	45,25	497,4	0,168	1	0,234	2,58	349,7	218,5	160,1 7	4,03

Обед

Рыба под маринадом	35/35	2008	61	6,3	6,1	4,1	97,3	0,05	2	0,38	3,1	17,3	70,7	12	0,53
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	84	2,4	4,08	6,24	72,24	0,03	16	0,17	0,16	40,8	36	15,2	0,56
Зразы рубленые из кур	70	к/к	к/к	11,1	8,4	6,8	148,2	0,06	11,66	0,27	0,47	54,83	101,5	21	1,17
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/5	2008	335	2,505	8,44	16,28	150,2	0,11	4	0,064	0,21	38,2	69,0	23,2	0,89
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				26,40	28,8	84,62	687,74	0,37	93,66	0,914	4,93	183,1	303,3	90,3	9,38

				5	2							3			
Итого за 2 день:				43,98 5	52,0 2	129,8 7	1185,14	0,538	94,66	1,148	7,51	532,8 3	521,8 7	250,4 7	13,41

3 день

Завтрак

Запеканка из творога с морковью, молоком стущённым	130/20	2011	224	11,9	10,4 8	62,78	394,0	0,076	2,56	0,4	2,24	129,7 2	7,7	32,1	1,12
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого за завтрак:				12,08	10,4 8	76,28	448,8	0,076	2,56	0,4	2,24	134,2	14,9	35,7	2,02

Обед

Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,1	2,2	16,0	96,8	0,088	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20,0	0,8
Сердце в соусе	50/50	2011	262	13,08	9,18	2,85	152,0	0,27	1,39	0,076	2,73	27,53	181,3 5	23,32	3,96
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
Итого за обед:				24,07	17,9 3	108,2 5	651,248	43,72	68,44	8,266	3,52	101,6	347,6	85,32	11,54
Итого за 3 день:				36,15	28,4 1	184,5 3	1100,0	43,8	71	8,666	5,76	235,8	362,5	121,02	13,56

4 день

Завтрак

Биточек из говядины	50	2008	272	7,5	7,7	6,3	125,0	0,04	0	0	1,8	6	75	12	1
Макаронные изделия отварные	100	2008	331	3,7	3,2	20,9	127,3	0,04	0,0	0,02	0,6	7,3	24,0	5,0	0,6
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,4	12,4	0,61
Итого за завтрак:				14,04	12,3 3	56,9	396,75	0,145	0,9	0,029	2,4	76,5	179,9	35,7	3,11

Обед

Рассолыник ленинградский	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,073 5	6,42	0,165	0,17 5	24,4	61,45	20,82	0,805
Котлета « Невская »	60	к/к	к/к	13	17,0	5,2	225,6	0,036	0,69	25,26	0,42	12,46	120,1 2	15,66	1,32
Рагу овощное	100	2008	350	2,3,	4,5	8,7	85,3	0,39	7,3	0,51	0,27	29,33	58,67	17,33	0,87
Кисель плодово – ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0	0	0	1,65	0	0	2,8
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	50	к/к	к/к	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
Итого за обед:				25,43	29,8	84,32	702,9	0,619 5	76,21	25,95 5	1,45 5	100,3 4	305,4 4	62,61	6,495
Итого за 4 день:				39,47	42,1 3	141,2 2	1099,65	0,764 5	77,11	25,98 4	3,85 5	176,8 4	485,3 4	98,31	9,605
5 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	3,9	6,3	21,65	160,5	0,05	1	0,03	5,4	99,5	106	23	1
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	0,012	0,0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за завтрак:				14,48	15,3	49,85	437,1	0,092	1,6	0,126	5,72	401,6	270,4	49,07	2,18
Обед															
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
Рыба жареная	60	2008	233	9,7	8,9	2,6	129,6	0,0	0,0	0,04	1,6	11,0	87,0	4,0	0,3
Картофельное пюре с морковью с маслом сливочным	100/5	2008	125	2,075	6,37	12,84	117,4	0,1	3,33	0,492	0,25	29,8	59,35	22,4	0,81
Напиток из сока фруктового	180	к/к	к/к	1,3	0,0	25,0	105,2	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				19,37 5	22,0 7	72,74	549,5	0,26	26,05	0,752	2,15	97,6	205,8 5	53,5	8,21
Итого за 5 день:				33,85 5	37,3 7	122,5 9	986,6	0,352	27,65	0,878	7,87	499,2	476,2 5	102,57	10,39

6 день

Завтрак

Оладьи с творогом, с молоком сгущённым	150/3 0	2010	452	15,02 5	23,3 3	56,485	497,35	0,235	1,062	0,115	28,6 8	154,0 5	221,4 75	19,76	0,756
Какао	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,9	0,01	0,0	108,9	81,0	12,6	0,9
Итого за завтрак:				17,92 5	25,8 3	81,285	631,35	0,275	1,962	0,125	28,6 8	262,9 5	302,4 75	32,36	1,656

Обед

Суп крестьянский со сметаной	200/5	2008	94	2,88	4,82	11,44	93,84	0,05	8,02	0,15	1,92	30,64	56,8	19,2	0,73
Рулет с луком и яйцом	70	2008	280	12,1	9,1	6,8	158,0	0,05	5,0	0,02	2,3	19,0	99,0	15,0	2,0
Макаронные изделия отварные	120	2008	331	4,4	3,84	25,0	152,8	0,048	0,0	0,024	0,72	8,76	28,8	6,35	0,72
Соус сметанный с томатом	50	2008	372	0,8	2,0	3,6	35,0	0,01	0,0	0,02	0,1	12,0	12,0	3,0	0,2
Кисель молочный	180	2008	414	3,5	3,2	27,6	153,0	0,054	0,9	0	0	10,8	75,6	12,6	0,72
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				26,88 6	24,6 6	94,84	684,6 4	0,312	13,92	0,214	5,04	83,5	272,2	56,15	9,97
Итого за 6 день:				44,80 5	50,4 9	176,125	1315, 99	0,587	15,88 2	0,339	33,7 2	346,4 5	574,6 75	88,51	11,62 6

7 день

Завтрак

Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Каша гречневая распытатая с маслом сливочным	100/5	2008	323	2,425	7,22	25,14	174,7	0,02	0,0	0,052	0,11	7,9	52,95	17,3	0,41
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Итого за завтрак:				10,86 5	20,85	55,04	452,1 5	0,185	0,9	0,061	0,31	89,1	214,4 9	46	2,92

Обед

Щи из квашенной капусты с картофелем и со сметаной	200/5	2008	88	2,4	4,0	6,3	72,2	0,04	16,0	1,17	0,16	40,8	36,0	15,2	0,16
---	-------	------	----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Шницель рыбный рубленый	50	к/к	к/к	6,5	6,3	7,5	113,0	0,05	0	0,03	2,3	26,0	91	10,0	0,8
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/5	2008	335	2,505	8,44	16,28	150,2	0,11	4	0,064	0,21	38,2	69,0	23,2	0,89
Напиток лимонный	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за обед:				15,38 5	21,04	88,31	592,4	0,355	46,7	8,764	3,07	138,5	217	64,6	10,75
Итого за 7 день:				26,25	41,89	143,35	1044, 55	0,54	47,6	8,825	3,38	227,6	431,4 9	110,6	13,67

8 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	41	146	2
Омлет натуральный	60	2008	214	6,4	10,5	1,2	124,8	0,036	0	0,12	2,16	50,4	109,2	8,4	1,2
Молоко кипячёное	180	2008	434	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,0	0,02	0,0	252,0	189	29,0	2,0
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				20	24,7	45,8	487,1	0,366	4	0,18	2,81	435,9	339,2	183,4	5,8

Обед

Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,1	3,6	14,9	112,8	0,13	4,8	0,17	0,13	40,0	111,2	30,4	1,52
Гуляш из филе индейки	50/50	к/к	к/к	16,75 3	22,253	3,548	281,8 7	0,406	2,44	0,017	2,10 7	14,22	176,2 4	19,18	1,364
Рис припущенный с овощами	100	к/к	к/к	2,9	4,9	24,5	153,7	0,02	0,7	0,04	0,2	5,7	53,8	18,7	0,4
Напиток апельсиновый с витамином «С»	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,009	61,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0,12	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				30,53 3	33,853	102,078	821,0 7	0,815	69,64	0,347	2,97 7	85,92	345,7 4	70,98	9,484

Итого за 8 день:				50,53 3	58,553	147,878	1308, 17	1,181	73,64	0,527	5,78 7	521,8 2	684,9 4	254,38	15,28 4
------------------	--	--	--	------------	--------	---------	-------------	-------	-------	-------	-----------	------------	------------	--------	------------

9 день

Завтрак															
Запеканка из творога с молоком стужённым	100/2 0	2008	224	18,5	9,06	26,7	245,3	0,0	0,1	13,0	1,3	59,2	10,6	58,7	1,3
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого за завтрак:				18,68	9,06	40,2	300,1	0,0	0,1	13	1,3	63,7	17,8	62,3	2,2

Обед

Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,073 5	6,42	0,165	0,17 5	24,4	61,45	20,82	0,805
Котлета из говядины	60	2008	272	9,0	9,2	7,6	150,0	7,2	14,4	90,0	1,2	0,048	0	0	2,16
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	2008	331	4,425	7,96	25,04	190,2	0,048	0,0	0,056	0,77	9,36	29,8	6,35	0,73
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				19,40 5	23,1	91,96	638,3 5	7,451 5	81,42	90,22 1	2,23 5	50,50 8	114,6 5	34,37	9,795
Итого за 9 день:				38,08 5	32,16	132,16	938,4 5	7,451 5	81,52	103,2 21	3,53 5	114,2 08	132,4 5	96,67	11,99 5

10 день

Завтрак															
Каша « Дружба» с маслом сливочным	150/5	2008	190	4,7	11,6	20,6	205,5	7,5	1,5	0,09	0,2	137	130,	25,5	0
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	2008	5	5,02	7,4	10,828	26,92	0,04	0,0	0,0	0,12 2	53,76	41,4	6,6	0,63
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Итого за завтрак:				11,07	20,2	51,628	328,7 2	7,56	2,4	0,099	0,32 2	245,6 6	211,9	38,4	1,53
Обед															
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,53	4,11	8,34	80,9	0,065 5	61,62	0,185	0,57 5	25,2	38,25	16,45	0,73

Фрикадельки из птицы тушёные в соусе сметанном	60/30	к/к	к/к	10,9	9,7	4,3	148,4	2,7	11,0	0,22	4,4	37,0	188	37,0	12
Пюре картофельное	120	2008	335	2,48	4,32	16,24	112,8	0,11	4,0	0,032	0,16	37,6	68,0	23,2	0,88
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				24,21	23,13	82,68	624,1	3,015 5	139,0 2	0,459	5,22 5	225,6	392,4 5	92,45	19,61
Итого за 10ень:				35,28	43,33	134,308	952,8 2	10,57 55	141,4 2	0,558	5,54 7	471,2 6	604,3 5	130,85	21,14

11 день

Завтрак

Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	150/20 /10	2008	210	11,01	14,25	36,98	323,2 6	0,096	0,14	0,113	0,98	210,7	167,3	19,4	0,76
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	331	0,18	0,0	13,45	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	7,1	5,3	0,65
Батон нарезной обогащённый	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,075	0	0,06	0,23	8,3	0	0	0,3
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за завтрак:				17,39	18,15	66,73	508,1 6	0,201	0,74	0,195	1,21	348,7	266	38,7	1,81
Обед															
Щи по – уральски со сметаной	200/5	2011	93	2,45	4,05	5,62	73,25	0,025 5	8,82	0,175	0,17 5	37,2	67,69	14,85	0,57
Котлета рыбная любительская	60	2008	241	9,52	2,52	4,2	89,8	0,065	1,633	0,27	0,65 3	34,3	147	14,7	0,82
Картофель отварной с маслом сливочным	100/5	2008	333	1,925	7,22	15,64	136,1	0,007	13,9	0,062	0,2	12,9	53,25	21,5	0,78
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				17,99 5	15,67	63,11	473,9 5	0,215	27,96	0,507	1,02 8	99,3	281	58,25	10,29
Итого за 11 день:				35,4	33,8	129,8	982,1	0,416	28,69	0,702	2,23 8	448	546	101,95	13,1

12 день

Завтрак

Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	160/3 0	2011	188	10,9	8,42	62,1	372	0,056	472,4 76	0,042	1,52	153,6 5	67,1	39,81	1,512
Булгурборд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	178,6	8,47	66,2	0,18	0,012	0,0	0,074	0,32
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого за завтрак:				16,48	14,22	81,8	561,6	178,6 56	480,9 46	66,24 2	1,7	158,1 62	74,3	43,484	2,732

Обед

Суп молочный с лапшой домашней	200	2008	112 к/к	4,6	3,94	17,4	124,0	0,064	0,8	0,016	0,24	119,2	99,2	15,36	1,2
Оладьи из пчени	50	2008	290	8,9	8,5	6,2	137,0	0,14	17,0	3,99	2,9	6,0	156,0	10,0	4,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Соус сметанный	50	2008	371	0,7	2,0	3,2	34,0	0,01	0,0	0,01	0,1	12,0	11,0	2,0	0,07
Напиток лимонный	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30		к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Яблоко свежее	150		к/к	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за обед:				20,07	19,87	111,83	714,1 5	0,344	44,5	11,54 6	3,94	187,7	405,2 4	81,96	9,78
Итого за 12 дней:				36,55	34,09	193,63	1275, 75	179	525,4 46	77,78 8	5,64	345,8 62	479,5 4	125,444	12,51 2
Итого за 12 дней				457,1 78	471,023	1806,62 1	13487, 02	245,7 245	1260, 958	371,9 36	91,4 62	4086, 44	5719, 535	1579,36 4	159,0 12
Средняя сбалансированность				1	1	4									

* Выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания.