

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»  
ВОСТОЧНЫЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»**

Юридический адрес: Россия, 614016, Пермский край, г. Пермь, ул. Куйбышева, 50  
Телефон/факс: (342) 239-34-09, факс: 239-34-11  
ОГРН 1055901616671, ИНН 5904122072  
УФК по Пермскому краю (ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», л/с 20566U23700)  
Расчетный счет: 40501810965772300004 в Отделении Пермь г. Пермь  
Код по ОКПО 75507248

Аттестат аккредитации  
№ RA.RU.710044

Утверждаю:  
Главный врач (заместитель главного врача)

(Ф.И.О. Подпись)

« 28 » 20 20 г.  
М.П.



**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 639-ВФ  
по результатам санитарно-эпидемиологических обследований,  
санитарно-эпидемиологических и гигиенических оценок**

Восточным территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю вынесено **поручение № 59-04-20/11-24949-2020 от 28.09.2020 г., входящий № 1573-ВФ от 28.09.2020 г.** распоряжение, предписание, поручение

о проведении гигиенической оценки примерного 10- дневного меню для организации питания учащихся возрастная категория 7-10 лет и возрастная категория 11 лет и старше МАОУ «СОШ № 15» (услугу питания оказывает ИП Шайхутдинов М.Ф., 618255, Пермский край, г. Губаха, ул. Мира, д.32).

санитарно-эпидемиологической, гигиенической оценки, санитарно-эпидемиологической экспертизы в отношении ИП Шайхутдинова М.Ф.

(указать наименование юридического лица, ИП)

В качестве экспертной организации был определен ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

В отношении ИП Шайхутдинова М.Ф., осуществляющего организацию питания была проведена гигиеническая оценка примерного 10- дневного меню для организации питания учащихся возрастная категория 7-10 лет и возрастная категория 11 лет и старше МАОУ «СОШ № 15».

обследования, измерения, гигиенические и иные виды оценок

Результаты оформлены в виде: -

Проведение гигиенической оценки примерного 10- дневного меню

санитарно-эпидемиологической, гигиенической оценки, санитарно-эпидемиологической экспертизы и оформление экспертного заключения по результатам было поручено провести врачу по коммунальной гигиене - Хариной Алине Владимировне

(должность, Ф.И.О. полностью)

Харина Алина Владимировна

(Ф.И.О)

предупреждена об ответственности за дачу заведомо ложного заключения.

Подпись

санитарно- гигиеническая оценка примерного 10- дневного меню проведена: дата начала «28» сентября 2020 г., дата окончания «13» октября 2020 г.

экспертиза, санитарно-эпидемиологическая, гигиеническая оценка

Перед экспертом были поставлены следующие вопросы (перечислить), либо эксперту было дано поручение на проведение:

Для расширения минерального состава в меню включены овощные гарниры, салаты, подгарнировка .  
В рационе отсутствуют химические консерванты, ароматизаторы, красители и другие пищевые добавки.

### Вывод

На основании вышеизложенного и, руководствуясь Федеральным законом № 52-ФЗ от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», примерное 10- дневное меню для организации питания учащихся возрастной категории 7-10 лет и возрастной категории 11 лет и старше МАОУ «СОШ № 15» (услугу питания оказывает ИП Шайхутдинов М.Ф. , 618255, Пермский край, г. Губаха, ул. Мира, д.32) по оцененным гигиеническим показателям соответствуют (не соответствуют), государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по коммунальной гигиене  
должность

  
\_\_\_\_\_

А.В. Харина

подпись



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
УПРАВЛЕНИЕ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ  
(Управление Роспотребнадзора  
по Пермскому краю)  
ВОСТОЧНЫЙ  
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ  
618204, Пермский край, г. Чусовой, ул. Сивкова, 5  
Тел. (8-34256) 5-47-58, факс 4-09-94

E-mail: [Rospotrebnadzor-VTO@yandex.ru](mailto:Rospotrebnadzor-VTO@yandex.ru)  
[www.59.rospotrebnadzor.ru](http://www.59.rospotrebnadzor.ru)  
ОКПО 75499052

14.10.2020 г. №59-04-20 /10-267/2-2020

Восточный территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю, рассмотрев Ваше заявление (вх. №59-35965-2020 от 23.09.2020 года) «О согласовании 10-дневного меню», экспертное заключение Восточного филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» №639-ВФ от 13 октября 2020 года сообщает:

представленное примерное 10-недельное меню для обучающихся МАОУ «СОШ №15» для обучающихся 7-10 лет и старше соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Приложение: экспертное заключение Восточного филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» по результатам санитарно – эпидемиологических обследований, санитарно – эпидемиологических и гигиенических оценок №639 от 13.10.2020 года.

Заместитель начальника отдела

Л.А.Зяблицева

Третьякова Н.А.  
834(256) 5-47-60

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Шайхутдинов М.Ф.



Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ №15»  
Комарова С.В.



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся возрастной категория 7-10 лет и возрастной категория 11 лет и старше

На осенне-зимний период

Утверждено :  
ИП М.Ф. Шайхутдинов



1

осенне-зимний

7-10 лет

Согласовано :  
Начальник ВТО Управления Роспотребнадзора  
по Пермскому краю  
М.М. - С. Шакиров

Согласовано :  
Директор МАОУ СОШ № 15  
С.В. Комарова

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

ЗАВТРАК														
260/2013	Каша молочная "Дружба"	200/5	5,290	15,790	25,100	263,600	0,080	1,320	0,110	0,700	127,200	141,200	30,600	0,100
	с маслом сливочным													
100/2013	Сыр порцирами	15	3,840	3,920	0,000	51,450	0,005	0,110	0,030	0,008	135,130	88,580	7,510	0,135
111/2013	Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,670	0,033	0,000	0,000	0,510	5,700	19,520	3,900	0,360
105/2013	Масло сливочное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020
501/2013	Кофейный напиток на молоке Цельном	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	1,300	0,020	0,000	126,000	90,000	14,000	0,100
112/2013	Яблоко св	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,050	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого		15,230	32,130	71,180	618,020	0,208	17,730	0,219	1,618	419,230	357,700	69,510	4,015

ОБЕД														
2/2013	Салат Витаминный	60	0,660	6,080	6,390	83,130	0,020	9,280	0,000	2,770	18,070	17,470	10,840	0,540
128/2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,830	5,000	8,520	76,000	0,038	8,240	0,000	1,920	27,600	42,400	21,000	0,960
381/2013	Котлета мясная	80	14,240	14,000	11,440	228,800	0,072	0,000	0,032	0,400	31,200	148,000	20,800	2,240
291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом сливочн	150/5	5,690	4,800	29,110	182,400	0,057	0,015	0,029	1,295	6,310	36,500	8,108	0,790
508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,010	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
109/2013	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	0,090	0,000	0,700	17,500	79,000	23,500	1,950	
	Итого		30,020	30,880	123,760	884,830	0,347	18,035	0,061	7,635	138,680	374,870	98,248	8,530
	Всего за день		45,250	63,010	194,940	1502,850	0,555	35,765	0,280	9,253	557,910	732,570	167,758	12,545

День:

2

Сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						

**ЗАВТРАК**

345/2013	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,40	0,06	0,32	0,02	0,80	28,00	128,00	18,40	0,48
429/2013	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,18	10,73	16,54	175,40	0,14	5,10	0,08	0,65	39,60	86,30	28,50	1,06
494/2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		18,20	12,81	64,02	444,30	0,25	8,22	0,10	2,00	91,80	250,80	55,90	2,49

**ОБЕД**

106/2013	Помидоры свежие	60	0,65	0,12	2,28	14,37	0,036	14,97	0,00	0,42	8,38	15,57	11,98	0,54
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,100	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,000	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого		34,80	24,69	126,43	871,92	0,39	35,77	0,04	8,20	158,63	469,42	139,13	7,17
	Всего за день		53,00	37,50	190,45	1316,22	0,64	43,99	0,14	10,20	250,43	720,22	195,03	9,66

День:   
 Сезон:   
 Возрастная категория:

Осенне-зимний   
 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,60	247,50	0,07	0,09	0,06	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99				
496/2013	Какао с молоком цельным	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80				
105/2013	Масло сливочное	10	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020				
518/2013	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
	Итого		18,84	21,14	80,38	629,80	0,18	3,39	0,14	1,55	328,50	295,60	52,00	3,76				

**ОБЕД**

144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,200	8,68	0,60	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
106/2013	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,38	0,018	5,99	0,00	0,06	13,77	25,15	8,38	0,36
412/2013	Котлета куриная	80	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0,70	0,03	0,34	29,70	75,43	14,86	0,91
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,66	12,24	36,65	283,30	0,17	0,00	0,08	1,52	66,47	533,70	189,80	6,24
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,000	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого		30,56	26,66	131,51	886,84	0,67	85,37	0,71	3,68	175,44	846,13	281,44	13,22
	Всего за день		49,40	47,80	211,89	1516,64	0,85	88,76	0,86	5,23	503,94	1141,73	333,44	16,98

День:   
 Сезон: Осенне-зимний   
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

## ЗАВТРАК

411/2013	Клепги из кур	70	12,10	12,30	5,20	179,00	0,06	0,70	0,05	0,20	16,00	26,00	14,00	1,00
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,58	11,97	37,10	290,33	0,21	0,00	0,07	0,03	14,84	203,49	135,23	4,55
106/2013	Помидоры свежие	60	0,65	0,12	2,28	14,37	0,036	14,97	0,00	0,42	8,38	15,57	11,98	0,54
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		21,43	24,39	59,58	543,70	0,31	15,67	0,12	0,65	50,22	248,06	162,21	6,39

## ОБЕД

115/2013	Икра кабачковая	60	1,14	5,33	4,49	71,26	0,011	4,19	0,00	1,86	24,55	22,16	8,98	0,42
134/2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
395/2013	Колбаса отварная	80	8,32	16,72	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28
429/2013	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,18	10,73	16,54	175,40	0,14	5,10	0,08	0,65	39,60	86,30	28,50	1,06
503/2013	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого		24,51	39,27	114,28	913,21	0,54	16,97	0,08	6,71	139,95	421,76	117,23	7,07
	Всего за день		45,94	63,66	173,86	1456,91	0,84	32,64	0,20	7,36	190,17	669,82	279,44	13,46



День:

6

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						

**ЗАВТРАК**

262/2013	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,23	11,59	30,90	252,80	0,08	1,38	0,08	1,02	133,40	122,15	20,20	0,45
570/2013	Сдоба обильновенная	60	5,100	2,800	35,300	187,000	0,070	0,000	0,020	0,700	9,000	38,000	7,000	0,600
100/2013	Сыр порциями	15	3,840	3,920	0,000	51,450	0,005	0,110	0,030	0,008	135,130	88,580	7,510	0,135
496/2013	Какао с молоком цельным	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		22,57	22,01	115,80	752,75	0,26	2,79	0,15	2,28	411,53	391,23	68,71	2,54

**ОБЕД**

142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,55	4,95	5,88	74,25	0,048	12,18	0,00	2,35	32,75	43,25	20,00	0,73
404/2013	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,50	194,29	0,050	3,77	0,02	0,46	28,60	126,90	18,29	1,26
106/2013	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,38	0,018	5,99	0,00	0,06	13,77	25,15	8,38	0,36
241/2013	Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,66	12,24	36,65	283,30	0,17	0,00	0,08	1,52	66,47	533,70	189,80	6,24
509/2013	Компот из яблок с лимонном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого		36,27	31,72	117,63	902,52	0,49	25,24	0,10	6,02	187,09	879,10	281,37	13,07
	Всего за День		58,84	53,73	233,43	1655,27	0,74	28,03	0,25	8,30	598,62	1270,33	350,08	15,61

День:   
 Сезон:   
 Возрастная категория:

осенне-зимний   
 7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
412/2013	Котлета куриная	80	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0,70	0,03	0,34	29,70	75,43	14,86	0,91				
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,58	11,97	37,10	290,33	0,21	0,00	0,07	0,03	14,84	203,49	135,23	4,55				
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
	Итого		25,88	22,24	85,03	639,69	0,39	2,00	0,11	0,92	181,54	404,42	172,09	6,41				

**ОБЕД**

144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,200	8,68	0,60	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
391/2013	Фрикадельки из говядины	70	9,84	8,82	4,76	138,00	0,040	0,00	0,01	0,40	6,30	95,90	11,90	1,40
423/2013	Капустя тушеная с маслом сливочным	150/5	9,56	9,53	5,94	131,90	0,060	25,60	0,08	1,10	92,10	83,45	36,00	1,51
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого		30,62	23,84	100,83	727,20	0,50	34,78	0,69	3,26	179,90	407,20	120,30	8,62
	Всего за день		56,50	46,08	185,86	1366,89	0,89	36,78	0,80	4,18	361,44	811,62	292,39	15,03

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг										Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
<b>ЗАВТРАК</b>																						
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30								
106/2013	Помидоры свежие	60	0,65	0,12	2,28	14,37	0,036	14,97	0,00	0,42	8,38	15,57	11,98	0,54								
494/2013	Чай с лимонном и сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40								
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55								
	Итого		20,55	16,42	79,98	551,87	0,13	19,07	0,01	6,37	65,58	185,07	51,98	2,79								

**ОБЕД**

144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,200	8,68	0,60	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
11/2013	Салат из свежей капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00	2,70	33,60	25,80	12,60	0,75
412/2013	Биточки куриные	80	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0,70	0,03	0,34	29,70	75,43	14,86	0,91
291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом сливочн	150/5	5,690	4,800	29,110	182,400	0,057	0,015	0,029	1,295	6,310	36,500	8,108	0,790
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого		30,17	25,12	127,45	855,16	0,58	36,36	0,66	6,20	142,11	358,58	108,97	7,46
	Всего за день		50,72	41,54	207,43	1407,03	0,70	55,43	0,67	12,57	207,69	543,65	160,95	10,25

День:

9

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
345/2013	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,40	0,06	0,03	0,02	0,80	28,00	128,00	18,40	0,50				
429/2013	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,18	10,73	16,54	175,40	0,14	5,10	0,08	0,65	39,60	86,30	28,50	1,06				
107/2013	Огурец соленый	30	0,20	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,91	7,21	4,20	0,18				
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
	Итого		18,40	12,84	64,33	447,20	0,27	6,63	0,10	2,03	95,51	257,01	59,10	2,59				

**ОБЕД**

143/2013	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,110	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
389/2013	Тертая говядина	70	9,65	8,88	6,08	142,66	0,04	1,75	0,01	0,35	13,28	107,00	14,69	1,54
442/2013	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,00	0,04	0,03	0,11	45,05	24,70	2,40	0,06
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,66	12,24	36,65	283,30	0,17	0,00	0,08	1,52	66,47	533,70	189,80	6,24
509/2013	Компот из яблок с лимонном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого		29,48	32,28	132,80	941,41	0,52	20,79	0,16	3,86	220,05	915,75	285,29	13,77
	Всего за День		47,88	45,12	197,13	1388,61	0,79	27,42	0,26	5,89	315,56	1172,76	344,39	16,36

День:

10

Сезон:

осенне-зимний

Возрастная категория:

7-10 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг										Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									

**ЗАВТРАК**

395/2013	Сосиска отварная	50	5,20	10,50	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
	Макаронные изделия													
291/2013	отварные с маслом сливочн	150/5	5,690	4,800	29,110	182,400	0,057	0,015	0,029	1,295	6,310	36,500	8,108	0,790
106/2013	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,38	0,018	5,99	0,00	0,06	13,77	25,15	8,38	0,36
503/2013	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого		16,57	15,76	84,21	545,28	0,21	6,01	0,03	2,11	46,58	161,15	31,99	2,60

**ОБЕД**

134/2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
106/2013	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,38	0,018	5,99	0,00	0,06	13,77	25,15	8,38	0,36
407/2013	Рагу из птицы	175	13,80	14,40	15,90	248,00	0,12	10,40	0,02	3,10	25,00	139,00	39,00	1,80
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,010	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
	Итого		25,45	21,25	104,45	713,93	0,43	94,07	0,02	7,04	100,77	373,25	116,53	7,87
	Всего за день		42,02	37,01	188,66	1259,21	0,63	100,08	0,05	9,15	147,35	534,40	148,52	10,47

День: 1  
Сезон: осенне-зимний

Согласовано :  
Директор МАОУ СОШ № 15  
С.В. Комарова

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

**ЗАВТРАК**

260/2013	Каша молочная "Дружба"	250/5	6,605	18,705	31,370	320,150	0,100	1,650	0,400	4,050	263,750	176,300	38,250	0,710
	с маслом сливочным													
100/2013	Сыр подливами	20	5,120	5,230	0,000	68,600	0,007	0,147	0,040	0,011	180,170	118,100	10,010	0,180
111/2013	Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,670	0,033	0,000	0,000	0,510	5,700	19,520	3,900	0,360
105/2013	Масло сливочное	15	0,750	12,380	1,200	112,200	0,000	0,000	0,890	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030
501/2013	Кофейный напиток на молоке цельном	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	1,300	0,020	0,000	126,000	90,000	14,000	0,100
112/2013	Яблоко св	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,050	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого		18,525	40,485	78,570	729,120	0,230	18,097	1,350	5,021	601,420	423,270	79,660	4,680

**ОБЕД**

21/2013	Салат витаминный	60	0,660	6,080	6,390	83,130	0,020	9,280	0,000	2,770	18,070	17,470	10,840	0,540
128/2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,830	5,000	8,520	76,000	0,038	8,240	0,000	1,920	27,600	42,400	21,000	0,960
381/2013	Котлета мясная	100	17,800	17,500	14,300	286,000	0,090	0,000	0,040	0,500	39,000	185,000	26,000	2,800
291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом сливочн	180/5	6,890	5,830	35,100	218,300	0,069	0,018	0,035	1,550	7,530	43,560	9,680	0,940
508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,010	0,500	0,000	0,000	28,000	19,000	7,000	1,500
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
109/2013	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	87,000	0,090	0,000	0,000	0,700	17,500	79,000	23,500	1,950
	Итого		34,780	35,410	132,610	977,930	0,377	18,038	0,075	7,990	147,700	418,930	105,020	9,240
	Всего за день		53,305	75,895	211,180	1707,050	0,607	36,135	1,425	13,011	749,120	842,200	184,680	13,920

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийно ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
345/2013	Биточки рыбные	100	13,900	2,100	9,600	113,000	0,070	0,400	0,020	1,000	35,000	160,000	23,000	0,600				
429/2013	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,230	12,930	21,840	221,400	0,180	6,800	0,090	0,700	52,600	114,080	38,000	1,410				
494/2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	0,000	2,800	0,000	0,000	14,200	4,000	2,000	0,400				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Итого		22,030	15,430	71,240	512,900	0,310	10,000	0,110	2,250	111,800	310,580	70,000	2,960				

**ОБЕД**

106/2013	Помидоры свежие	60	0,650	0,120	2,280	14,370	0,036	14,970	0,000	0,420	8,380	15,570	11,980	0,540
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9,230	7,230	16,050	166,250	0,100	7,900	0,030	0,750	63,750	165,750	48,250	1,250
406/2013	Плов из отварной птицы Компот из апельсинов с яблоками	250	19,050	18,920	45,120	427,400	0,020	1,550	0,010	6,430	39,300	158,300	36,900	1,550
510/2013	Хлеб пшеничный	200	0,500	0,200	22,200	93,000	0,030	11,600	0,000	0,100	19,000	12,000	8,000	0,800
108/2013	Хлеб ржаной	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	23,400	121,800	0,130	0,000	0,000	0,980	24,500	110,600	32,900	2,730
	Итого		37,850	27,710	133,650	940,320	0,376	36,020	0,040	9,230	164,930	494,720	145,030	7,420
	Всего за день		59,880	43,140	204,890	1453,220	0,686	46,020	0,150	11,480	276,730	805,300	215,030	10,380

День:  
Сезон:  
Возрастная категория:

осенне-зимний  
11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийно ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	230	13,920	11,620	39,100	316,250	0,090	0,110	0,080	1,150	238,050	193,200	23,000	1,270				
496/2013	Какао с молоком Цельным	200	3,600	3,300	25,000	144,000	0,040	1,300	0,020	0,000	124,000	110,000	27,000	0,800				
105/2013	Масло сливочное	15	0,750	12,380	1,200	112,200	0,000	0,000	0,890	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030				
518/2013	Сок фруктовый	200	0,500	0,100	0,100	46,000	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Итого		22,570	27,800	90,000	735,950	0,200	3,410	0,990	1,850	380,850	338,550	57,000	4,050				

**ОБЕД**

144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,300	4,250	15,130	108,000	0,200	8,680	0,600	0,230	19,000	65,750	25,500	0,930
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,380	0,018	5,990	0,000	0,060	13,770	25,150	8,380	0,360
412/2013	Котлета куриная	100	15,000	10,700	9,290	188,580	0,100	0,900	0,040	0,400	37,130	94,290	18,570	1,140
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	7,980	13,860	43,960	332,360	0,210	0,000	0,054	0,810	20,380	160,970	57,010	1,880
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	23,400	121,800	0,130	0,000	0,000	0,980	24,500	110,600	32,900	2,730
	Итого		34,880	30,410	140,680	973,620	0,728	85,570	0,694	3,030	136,780	492,260	152,360	9,090
	Всего за день		57,450	58,210	230,680	1709,570	0,928	88,980	1,684	4,880	517,630	830,810	209,360	13,140



Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийно ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
411/2013	Кнепи из кур	100	17,290	17,570	7,430	256,000	0,080	1,000	0,070	0,300	22,860	108,570	20,000	1,400				
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	11,430	14,490	49,480	374,800	0,280	0,000	0,085	0,870	19,600	271,150	180,400	6,070				
106/2013	Помидоры свежие	60	0,650	0,120	2,280	14,370	0,036	14,970	0,000	0,420	8,380	15,570	11,980	0,540				
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Итого		33,270	32,580	98,790	822,670	0,456	15,970	0,155	2,140	71,840	430,790	220,380	8,860				

**ОБЕД**

115/2013	Икра кабачковая	60	1,140	5,330	4,490	71,260	0,011	4,190	0,000	1,860	24,550	22,160	8,980	0,420
134/2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,050	5,250	16,250	121,250	0,090	7,680	0,000	2,350	15,500	63,000	26,250	0,930
395/2013	Колбаса отварная	100	10,400	20,900	0,000	230,000	0,140	0,000	0,000	0,400	31,000	134,000	17,000	1,600
429/2013	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,230	12,930	21,840	221,400	0,180	6,800	0,090	0,700	52,600	114,080	38,000	1,410
503/2013	Кисель	200	1,400	0,000	29,000	122,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	0,100
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	23,400	121,800	0,130	0,000	0,000	0,980	24,500	110,600	32,900	2,730
	Итого		27,640	45,650	119,580	1005,210	0,611	18,670	0,090	6,840	159,150	476,340	130,130	7,740
	Всего за день		60,910	78,230	218,370	1827,880	1,067	34,640	0,245	8,980	230,990	907,130	350,510	16,600

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийно ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					

**ЗАВТРАК**

21/2013	Салат витаминный	100	1,100	10,100	10,600	138,000	0,040	15,400	0,000	4,600	30,000	29,000	18,000	0,900
381/2013	Котлета мясная	100	17,800	17,500	14,300	286,000	0,090	0,000	0,040	0,500	39,000	185,000	26,000	2,800
291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом сливочн	180/5	6,890	5,830	35,100	218,300	0,069	0,018	0,035	1,550	7,530	43,560	9,680	0,940
494/2013	Чай с лимонном и сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	0,000	2,800	0,000	0,000	14,200	4,000	2,000	0,400
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого		29,690	33,830	99,800	820,800	0,259	18,218	0,075	7,200	100,730	294,060	62,680	5,590

**ОБЕД**

128/2013	Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной	250/5	1,830	5,000	10,650	95,000	0,050	8,240	0,000	2,400	34,500	53,000	26,250	1,200
106/2013	Помидоры свежие	60	0,650	0,120	2,280	14,370	0,036	14,970	0,000	0,420	8,380	15,570	11,980	0,540
389/2013	Тефтели из говядины	100	13,800	12,700	8,700	204,000	0,060	2,500	0,020	0,500	19,000	153,000	21,000	2,200
442/2013	Соус сметанный	50	0,770	5,320	1,690	57,650	0,001	0,035	0,031	0,105	45,050	24,700	2,400	0,055
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	8,060	43,200	264,200	0,036	0,000	0,055	0,360	6,400	91,400	29,000	0,680
512/2013	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,300	0,000	20,100	81,000	0,000	0,800	0,000	0,000	10,000	6,000	3,000	0,600
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	23,400	121,800	0,130	0,000	0,000	0,980	24,500	110,600	32,900	2,730
	Итого		30,490	32,440	134,620	955,520	0,373	26,545	0,106	5,315	157,830	486,770	133,530	8,565
	Всего за День		60,180	66,270	234,420	1776,320	0,632	44,763	0,181	12,515	258,560	780,830	196,210	14,145

День: 6  
Сезон: Осенне-зимний  
Возрастная категория: 11 лет и старше

Осенне-зимний  
11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийно ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
262/2013	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/5	7,780	13,450	38,620	306,650	0,097	1,750	0,145	0,700	166,600	152,450	20,200	1,000				
570/2013	Сдоба обыкновенная	80	6,800	3,730	47,070	249,300	0,090	0,000	0,027	0,930	10,290	51,000	9,300	0,690				
100/2013	Сыр порциями	20	5,120	5,230	0,000	68,600	0,007	0,147	0,040	0,011	180,170	118,100	10,010	0,180				
496/2013	Какао с Молоком цельным	200	3,600	3,300	25,000	144,000	0,040	1,300	0,020	0,000	124,000	110,000	27,000	0,800				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Итого		27,100	26,110	135,290	886,050	0,294	3,197	0,232	2,191	491,060	464,050	73,510	3,220				
<b>ОБЕД</b>																		
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,550	4,950	5,880	74,250	0,048	12,180	0,000	2,350	32,750	43,250	20,000	0,730				
404/2013	Птица отварная	100	23,600	26,290	0,500	243,000	0,050	4,700	0,030	0,050	36,000	159,000	22,800	1,600				
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,380	0,018	5,990	0,000	0,060	13,770	25,150	8,380	0,360				
241/2013	Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	7,980	13,860	43,960	332,360	0,210	0,000	0,054	0,810	20,380	160,970	57,010	1,880				
509/2013	Компот из яблок с лимонном	200	0,300	0,200	25,100	103,000	0,010	3,300	0,000	0,100	11,000	7,000	5,000	1,200				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	23,400	121,800	0,130	0,000	0,000	0,980	24,500	110,600	32,900	2,730				
	Итого		42,330	46,600	124,940	1000,290	0,526	26,170	0,084	4,900	148,400	538,470	153,090	9,050				
	Всего за день		69,430	72,710	260,230	1886,340	0,820	29,367	0,316	7,091	639,460	1002,520	226,600	12,270				

День:   
 Сезон:   
 Возрастная категория:

осенне-зимний   
 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийно ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
395/2013	Сосиска отварная	100	10,400	20,900	0,000	230,000	0,140	0,000	0,000	0,400	31,000	134,000	17,000	1,600				
291/2013	Макаронные изделия отварные с маслом сливочн	180/5	6,890	5,830	35,100	218,300	0,069	0,018	0,035	1,550	7,530	43,560	9,680	0,940				
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,380	0,018	5,990	0,000	0,060	13,770	25,150	8,380	0,360				
503/2013	Кисель	200	1,400	0,000	29,000	122,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	0,100				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Итого		22,970	27,190	90,200	696,180	0,287	6,008	0,035	2,560	63,300	235,210	42,060	3,550				

**ОБЕД**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийно ккал	ВИТАМИНЫ, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
134/2013	Рассолыник Ленинградский со сметаной	250/5	2,050	5,250	16,250	121,250	0,090	7,680	0,000	2,350	15,500	63,000	26,250	0,930				
106/2013	Огурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,380	0,018	5,990	0,000	0,060	13,770	25,150	8,380	0,360				
407/2013	Рагу из птицы	230	18,130	18,900	20,900	326,000	0,160	13,700	0,030	4,070	32,900	182,700	51,300	2,400				
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500				
108/2013	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,060	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
109/2013	Хлеб ржаной	70	4,620	0,840	23,400	121,800	0,130	0,000	0,000	0,980	24,500	110,600	32,900	2,730				
	Итого		29,780	25,750	109,450	791,930	0,468	97,370	0,030	8,010	108,670	416,950	128,830	8,470				
	Всего за день		52,750	52,940	199,650	1488,110	0,755	103,378	0,065	10,570	171,970	652,160	170,890	12,020				