

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы

№	Наименование	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							СП		ФК	
			гр	гр	гр		С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2	
							С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	Ф, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2	
День 1 (понедельник)																						
Обед																						
1	<i>Салат на выбор</i>																					
	Поке с курицей и сыром		13,19	8,92	6,21	162,49	9,85	0,08	0,14	86,16	0,24	46,87	171,39	34,38	1,20	253,42	8,94	9,85	12,73	110640	110640	
	Салат - коктейль из овощей	120	2,81	1,02	13,61	76,38	13,44	0,11	0,06	7,50	-	36,72	84,66	33,06	1,33	221,94	2,74	0,37	16,56	110332	110332	
	Салат Греческий с брынзой		4,63	3,77	3,60	109,91	59,80	0,06	0,07	36,29	0,06	124,70	88,23	17,84	1,06	212,74	2,32	2,66	13,52	100001	100001	
2	<i>Заправка на выбор</i>																					
	Масло растительное		-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1	
	Соевый соус	5	0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2	
	Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087	
	Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4	
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>																					
	Шашлычки куриные по-азиатски	150	46,87	38,80	1,91	542,33	5,85	0,15	0,36	99,01	-	35,42	360,57	58,58	2,67	519,91	11,48	30,37	0,22	100085	100085	
	Пенне Аррабиато	220	26,65	20,52	42,43	491,10	48,58	0,20	0,23	22,89	1,08	64,92	291,43	45,91	4,16	632,74	67,28	3,68	80,97	100149	100149	
	Шаурма с курицей	160	14,85	13,25	31,48	303,66	16,12	0,16	0,14	27,26	-	52,54	146,51	41,52	2,15	328,85	2,68	9,38	15,12	100647	100647	
	Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649	
4	<i>Напиток на выбор</i>																					
	Сок		2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113	
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч	
	Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К	
5	Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С	
6	Лимон порционно	3	0,03	-	0,09	1,02	1,20	-	-	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л	
7	Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400	
8	Круассан	80	6,44	30,58	37,92	452,10	-	0,09	0,07	107,52	-	17,09	58,64	9,03	0,80	94,40	11,12	18,16	-	100097	100097	
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																					
	Итого за день		50,29	65,05	127,32	1325,48	93,60	0,50	0,51	202,74	0,72	242,18	569,60	126,44	8,17	1503,35	54,04	42,95	86,37			
День 2 (вторник)																						
Обед																						
1	<i>Салат на выбор</i>																					
	Фит -боул с цыпленком		10,72	5,00	14,85	149,24	11,64	0,13	0,12	79,06	-	42,11	146,47	43,78	1,72	266,74	3,68	5,50	22,72	100124	100124	
	Салат Крымский	120	1,38	0,24	5,08	30,94	29,88	0,07	0,05	-	-	21,41	35,48	24,13	1,08	341,70	2,48	0,49	27,71	110324	110324	
	«Фунчоза» с овощами		1,66	2,25	13,01	127,41	62,51	0,09	0,11	19,78	-	41,60	43,04	25,67	1,00	191,51	2,47	1,22	25,70	100009	100009	
2	<i>Заправка на выбор</i>																					
	Масло растительное		-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1	
	Соевый соус	5	0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2	
	Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087	
	Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4	
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>																					
	Наггетсы с картофелем по-деревенски	220	21,37	9,66	39,45	322,87	16,17	0,26	0,24	94,16	0,26	50,99	255,04	104,79	2,88	1 167,12	17,27	4,13	54,98	100061	100061	
	Вок с креветкой в соево-чесночном соусе	220	14,76	4,97	36,60	251,92	21,07	0,10	0,09	39,01	0,05	109,04	225,59	60,25	2,20	304,92	75,97	22,67	66,25	110322	110322	
	РУСбургер	140	16,75	13,85	28,57	308,90	10,62	0,05	0,14	27,57	0,19	52,18	152,65	21,99	1,58	299,49	0,51	12,04	5,04	100642	100642	
	Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649	
4	<i>Напиток на выбор</i>																					
	Сок		2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113	
	Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч	
	Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К	
5	Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С	
6	Лимон порционно	3	0,03	-	0,09	1,02	1,20	-	-	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л	
7	Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400	
8	Маффин ванильный	60	4,08	11,44	32,11	248,02	0,08	0,04	0,08	2,11	-	38,68	66,94	18,27	1,20	111,60	6,86	175,20	-	100095	100095	
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																					
	Итого за день		33,80	29,14	134,28	956,53	93,10	0,42	0,44	90,82	0,42	249,16	483,06	152,12	7,87	1654,51	52,10	196,57	107,46			

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы

№	Наименование	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							СП		ФК			
			гр	гр	гр		ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2		
			гр	гр	гр	ккал	С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2			
День 3 (среда)																								
Обед																								
1	<i>Салат на выбор</i>	Кето - салат с пыленком	120	9,76	6,67	3,33	111,68	26,20	0,09	0,20	34,58	0,74	61,62	120,76	27,09	1,66	263,66	10,82	12,31	18,44	100402	100402		
		Салат Нисуаз		10,12	4,25	6,00	103,69	13,27	0,10	0,21	105,10	0,60	108,61	139,66	36,58	1,55	326,75	5,77	6,45	27,38	100004	100004		
		Эби поке боул		9,36	1,00	6,30	73,92	11,31	0,07	0,08	8,80	0,04	67,14	152,52	47,92	1,77	279,24	56,70	13,31	56,11	110641	110641		
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1		
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2		
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087		
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4		
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Паста с цыпленком и шпинатом	220	22,28	19,60	38,02	420,12	5,71	0,14	0,27	91,63	1,95	239,97	282,61	40,88	1,82	350,13	21,33	13,56	34,73	100640	100640		
		Плов мясной	220	23,99	21,85	43,77	459,86	5,10	0,13	0,21	-	1,06	30,56	299,74	62,47	3,81	562,20	35,92	8,20	107,61	100084	100084		
		Чикен Бургер	160	17,22	10,96	36,85	316,77	7,97	0,07	0,15	47,75	0,18	59,62	125,35	29,31	1,54	291,50	0,33	3,38	4,52	100067	100067		
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649		
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113		
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч		
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К		
5	Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С			
6	Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л			
7	Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400			
8	Ватрушка	60	3,96	1,98	25,56	135,71	-	0,05	0,08	19,20	-	39,00	67,20	9,60	0,48	57,60	-	-	-	100185	100185			
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																							
Итого за день			42,38	29,13	126,63	942,47	65,57	0,40	0,56	117,34	1,78	332,88	570,78	131,32	7,71	1434,51	54,74	25,09	122,93					
День 4 (четверг)																								
Обед																								
1	<i>Салат на выбор</i>	Винегрет	120	2,10	0,26	12,74	62,19	10,75	0,08	0,07	-	-	43,72	61,44	29,61	1,21	420,17	6,71	0,60	32,31	110321	110321		
		Поке с овощами и яйцом		8,18	6,66	10,72	132,74	22,95	0,09	0,26	13,46	1,44	69,95	144,79	29,95	2,07	240,94	18,13	17,49	40,13	110330	110330		
		Салат Цезарь		13,71	8,24	11,02	176,69	9,60	0,10	0,13	206,52	0,04	28,46	124,68	24,49	1,37	297,56	0,56	13,43	6,18	100002	100002		
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1		
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2		
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087		
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4		
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Рисовая лапша с морепродуктами	220	17,61	5,98	53,83	352,69	28,06	0,19	0,15	45,28	0,35	207,28	424,70	87,34	2,18	501,91	177,50	32,00	273,50	100151	100151		
		Хот-дог	150	14,14	17,48	36,02	360,24	7,96	0,25	0,22	43,04	0,32	82,01	214,70	32,56	2,08	140,34	7,69	7,65	5,82	100654	100654		
		Чикен ролл	150	16,57	16,13	29,07	371,36	62,83	0,16	0,18	56,12	0,24	70,94	194,57	41,04	2,09	327,53	2,62	12,16	16,26	100645	100645		
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649		
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113		
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч		
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К		
5	Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С			
6	Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л			
7	Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400			
8	Пирожок с яблоком	50	2,80	2,35	26,85	143,00	-	0,06	0,06	1,00	-	10,50	54,50	15,50	0,70	95,00	-	-	-	100173	100173			
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																							
Итого за день			34,42	26,31	134,30	939,72	89,77	0,50	0,50	124,65	1,05	282,65	572,82	137,47	7,55	1423,57	82,18	33,80	164,73					

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы

№	Наименование	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							СП		ФК	
			гр	гр	гр		С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2	
			гр	гр	гр	ккал																
День 5 (пятница)																						
Обед																						
1	<i>Салат на выбор</i>	Салат Греческий	120	3,18	3,04	4,63	122,77	83,61	0,06	0,08	22,86	0,17	44,17	77,90	17,43	1,01	214,80	15,47	2,87	19,30	110345	110345
		Салат Фьюжн		13,98	9,17	23,42	274,58	50,98	0,18	0,13	21,48	0,26	57,24	179,76	55,05	2,34	228,68	4,57	8,23	13,58	110347	110347
		Салат из хрустящих баклажанов		3,74	5,45	16,88	177,66	71,46	0,12	0,12	4,79	-	38,33	81,51	27,25	1,32	569,96	4,77	4,47	35,61	110339	110339
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Паста Альфредо	220	16,32	14,12	47,43	382,12	2,42	0,13	0,19	65,88	2,00	153,85	201,20	27,93	1,65	295,09	26,80	12,85	85,69	100055	100177
		Крылышки Хрустящие с картофелем по-деревенски	240	39,41	17,99	47,46	641,65	19,30	0,33	0,38	15,78	0,49	63,86	366,43	76,83	2,92	1 493,63	44,05	40,26	63,52	110327	110327
		Бургер А-ля РУС	140	17,65	12,80	29,25	308,28	9,81	0,06	0,15	36,56	0,25	53,29	172,05	24,67	1,73	325,74	0,63	13,14	6,55	110636	110636
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К
5		Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С
6		Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л
7		Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400
8		Маффин шоколадный	50	3,40	9,53	26,76	206,68	0,07	0,03	0,07	1,76	-	32,23	55,78	15,23	1,00	93,00	5,71	146,00	-	100101	100101
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																					
		Итого за день		42,34	36,09	139,44	1153,78	121,65	0,48	0,53	59,72	1,32	273,84	545,43	131,92	7,84	1821,39	48,92	179,29	114,75		
День 6 (суббота)																						
Обед																						
1	<i>Салат на выбор</i>	Салат Авангард	120	17,63	13,44	4,58	213,46	9,03	0,09	0,24	113,97	1,01	72,76	230,21	25,25	1,43	171,10	16,06	18,91	17,55	110338	110338
		Салат Столичный		10,84	5,52	8,24	127,46	7,41	0,10	0,17	17,44	0,37	43,69	122,94	28,86	1,33	359,90	6,24	9,29	27,12	100145	100145
		Кето - салат с сыром		10,45	12,49	3,21	166,58	23,44	0,07	0,23	92,08	1,22	128,82	211,12	27,45	2,08	186,90	10,34	16,50	21,32	110642	110642
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Удон с курицей по-тайски	240	19,64	10,79	47,25	370,27	10,18	0,14	0,14	45,44	-	60,25	167,07	48,74	1,99	307,83	36,79	13,14	10,94	100643	100643
		Вок цыпленок Тандури	220	27,49	19,30	37,08	423,14	7,56	0,13	0,26	73,04	0,05	40,72	259,38	58,66	2,02	366,69	19,45	21,78	27,46	100147	100147
		Шримп ролл	140	12,50	9,93	32,22	296,84	39,63	0,16	0,11	11,51	0,04	62,24	152,37	53,77	2,60	372,13	42,16	14,42	47,22	100648	100648
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К
5		Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С
6		Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л
7		Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400
8		Блинчики с топинамбам	65	2,34	2,44	21,69	119,51	4,21	0,05	0,09	10,95	0,22	70,18	63,32	10,78	0,43	86,82	5,27	1,64	11,19	100102	100102
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																					
		Итого за день		42,70	31,98	122,20	963,50	79,01	0,43	0,58	130,96	1,37	311,05	574,39	132,00	7,43	1360,75	60,07	39,00	101,72		
		Итого за 6 дней		40,99	36,28	130,70	1046,91	90,45	0,45	0,52	121,04	1,11	281,96	552,68	135,21	7,76	1533,01	58,68	86,12	116,33		

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы

№	Наименование	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							СП		ФК	
			г	г	г		С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2	
			гр	гр	гр		гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр
День 7 (понедельник)																						
Обед																						
1	<i>Салат на выбор</i>	Кето-салат Дальневосточный	120	8,81	3,96	9,04	108,07	5,88	0,13	0,16	57,19	0,60	44,63	140,25	40,86	1,75	409,87	90,62	18,98	25,36	100126	100126
		Боул с овощами и яйцом		4,83	4,20	3,06	69,92	11,15	0,06	0,13	97,62	0,60	72,15	80,24	20,40	1,84	209,41	5,36	8,12	21,48	100127	100127
		Салат Крабовый		8,28	3,84	28,87	181,14	1,28	0,12	0,16	0,02	0,67	40,28	213,05	45,31	1,64	118,06	7,89	15,87	25,96	100130	100130
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Пельмени	200	19,02	25,54	40,67	380,32	-	0,27	0,13	12,00	1,68	27,68	125,56	20,80	1,45	283,69	0,36	6,41	67,22	100054	100054
		Вок соба с курицей и соусом терияки	220	17,48	10,10	41,22	312,86	20,47	0,31	0,18	44,14	-	68,74	232,15	80,67	2,58	386,78	7,67	6,33	16,45	100146	100146
		Кесадилья с говядиной	150	18,74	17,07	23,03	327,26	17,05	0,15	0,24	134,39	0,93	202,91	316,38	55,28	1,68	392,93	8,13	5,75	27,08	110639	110639
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К
5	Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С	
6	Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л	
7	Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400	
8	Пирожок с клубникой	50	6,05	0,80	10,20	72,80	4,12	0,03	0,03	14,80	0,12	8,18	22,85	3,84	0,38	38,37	1,31	2,54	5,83	100174	100174	
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																					
	Итого за день		39,28	28,08	115,15	844,07	65,11	0,52	0,48	132,10	1,87	265,01	522,09	131,92	7,20	1324,37	52,43	29,06	107,01			
День 8 (вторник)																						
Обед																						
1	<i>Салат на выбор</i>	Салат - коктейль из овощей	120	2,81	1,02	13,61	76,38	13,44	0,11	0,06	7,50	-	36,72	84,66	33,06	1,33	221,94	2,74	0,37	16,56	110332	110332
		Салат Цезарь		13,71	8,24	11,02	176,69	9,60	0,10	0,13	206,52	0,04	28,46	124,68	24,49	1,37	297,56	0,56	13,43	6,18	100002	100002
		Поке с овощами с сыром		4,63	3,77	7,60	138,79	68,90	0,07	0,10	76,72	0,24	44,04	110,38	27,56	0,91	220,61	3,90	4,00	14,82	110644	110644
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Плов куриный	220	19,52	12,50	43,93	360,56	6,88	0,12	0,17	33,88	-	28,76	212,86	54,63	1,72	319,32	28,53	18,13	41,08	100080	100080
		Паста Болоньезе	220	19,67	26,12	38,29	465,71	15,68	0,16	0,17	26,05	0,75	62,41	228,74	38,66	3,07	467,66	35,88	4,14	63,44	100059	100059
		Патата	150	13,50	22,59	11,72	305,69	6,66	0,19	0,22	73,91	0,46	118,12	240,72	32,71	1,62	336,29	6,72	3,75	18,96	100653	100653
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К
5	Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С	
6	Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л	
7	Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400	
8	Круассан	80	6,44	30,58	37,92	452,10	-	0,09	0,07	107,52	-	17,09	58,64	9,03	0,80	94,40	11,12	18,16	-	100097	100097	
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																					
	Итого за день		38,57	61,03	136,30	1271,45	82,77	0,49	0,46	251,22	0,75	227,96	522,68	119,71	7,31	1401,28	48,35	38,79	93,68			

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы

№	Наименование	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						СП		ФК			
			г	г	г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2		
			г	г	г	ккал																	
День 9 (среда)																							
Обед																							
1	<i>Салат на выбор</i>	Салат Кобб	120	9,12	6,01	2,61	131,23	41,88	0,08	0,17	107,78	0,60	28,66	99,36	19,76	1,38	248,61	11,01	10,11	18,55	100131	100131	
		Салат Фреш		1,21	0,12	3,56	20,54	21,36	0,02	0,05	0,00	-	37,58	51,65	16,18	0,97	240,34	6,72	0,55	28,51	100008	100008	
		Табуле		2,87	0,34	13,25	73,16	16,35	0,07	0,05	-	-	24,72	78,63	42,34	1,03	251,37	1,95	0,66	18,57	100144	100144	
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1	
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2	
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087	
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4	
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Фарфале с сливочным соусом со шпинатом и лососем	220	22,86	17,80	38,83	408,03	4,94	0,22	0,28	83,93	1,95	245,70	313,99	46,59	1,62	246,14	95,60	6,55	35,02	100140	100140	
		Курица карри с рисом	220	14,16	10,94	46,86	335,33	11,98	0,11	0,15	40,02	0,66	98,63	198,82	53,75	1,51	266,17	37,38	15,12	41,68	100060	100060	
		Буррито	150	22,24	10,80	38,79	351,45	24,18	0,21	0,20	101,40	0,28	81,85	251,81	59,40	2,37	434,55	12,04	15,63	14,00	100646	100646	
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649	
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113	
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К	
5	Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С		
6	Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л		
7	Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400		
8	Оладьи с топингами	65	3,46	2,67	29,34	155,51	4,18	0,06	0,07	6,12	0,38	55,51	60,32	10,86	0,46	101,08	0,94	1,37	13,17	100092	100092		
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																						
	Итого за день.		35,13	23,72	133,62	906,83	86,79	0,45	0,48	119,34	1,80	332,59	521,77	130,50	6,60	1349,22	66,95	23,60	105,28				
День 10 (четверг)																							
Обед																							
1	<i>Салат на выбор</i>	Салат Мексиканский с курицей	120	10,49	4,74	20,52	201,71	42,55	0,17	0,12	47,04	-	54,12	148,96	51,64	1,63	335,75	7,79	4,35	11,89	110342	110342	
		Фит -боул с цыпленком		10,72	5,00	14,85	149,24	11,64	0,13	0,12	79,06	-	42,11	146,47	43,78	1,72	266,74	3,68	5,50	22,72	100124	100124	
		Салат Грузинский		1,34	0,20	4,24	25,07	21,92	0,06	0,05	0,00	-	24,58	42,57	20,98	0,93	266,06	3,02	0,47	24,44	110333	110333	
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1	
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2	
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087	
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4	
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Рисовая лапша с морепродуктами	220	17,61	5,98	53,83	352,69	28,06	0,19	0,15	45,28	0,35	207,28	424,70	87,34	2,18	501,91	177,50	32,00	273,50	100151	100151	
		Шашлык куриный с картофелем по-деревенски	220	46,20	40,59	33,44	688,22	24,57	0,37	0,52	87,12	-	67,84	471,25	114,34	4,35	1 632,88	18,61	26,32	60,23	100150	100150	
		Блэк Бургер	140	17,31	21,27	27,15	373,69	3,87	0,03	0,13	36,63	0,25	53,17	168,33	19,32	1,52	206,46	0,63	12,46	6,55	100063	100063	
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649	
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113	
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К	
5	Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С		
6	Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л		
7	Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400		
8	Сдоба с маком	100	7,60	11,30	53,30	340,00	1,20	0,40	0,20	5,00	-	86,00	94,00	24,00	2,90	103,00	-	26,20	-	100175	100175		
9	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																						
	Итого за день.		49,67	42,94	160,96	1248,29	87,79	0,87	0,67	105,56	0,46	340,40	691,45	176,77	10,19	1858,68	81,52	59,25	173,11				

Примерное 12-дневное меню для организации питания обучающихся в государственных учреждениях среднего профессионального образования г. Москвы

№	Наименование	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества						СП		ФК		
			гр	гр	гр		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2	
			гр	гр	гр		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мкг	№ ТК Вариант 1	№ ТК Вариант 2	
День 11 (пятница)																						
Обед																						
1	<i>Салат на выбор</i>	Салат Средиземноморский	120	3,95	4,58	4,06	137,77	82,78	0,06	0,09	33,44	0,24	52,79	91,36	17,45	1,19	202,61	2,58	3,96	17,46	110643	110643
		Винегрет		2,10	0,26	12,74	62,19	10,75	0,08	0,07	-	-	43,72	61,44	29,61	1,21	420,17	6,71	0,60	32,31	110321	110321
		Салат Азиатский		7,65	5,28	5,79	145,85	55,26	0,08	0,10	87,23	-	34,17	69,82	20,07	1,33	177,04	3,32	4,62	10,46	100133	100133
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Пельмени	200	19,02	25,54	40,67	380,32	-	0,27	0,13	12,00	1,68	27,68	125,56	20,80	1,45	283,69	0,36	6,41	67,22	100054	100054
		Удон с индейкой по-японски	240	19,46	18,01	48,16	437,28	10,09	0,13	0,16	19,55	-	58,97	201,89	47,73	2,24	334,51	37,09	5,53	12,34	100139	100139
		Римская пицца	160	16,00	7,20	39,20	285,60	4,44	0,19	0,26	101,97	-	150,69	335,11	38,55	2,45	275,20	12,97	31,84	-	100641	100641
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К
5		Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С
6		Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л
7		Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400
8		Печенье песочное	40	3,00	3,92	29,76	166,80	-	0,03	0,02	4,00	-	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	-	-	-	1009	1009
9		Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																				
		Итого за день		33,24	29,92	136,29	961,22	96,82	0,46	0,40	90,91	0,90	238,97	461,09	106,37	7,31	1294,16	32,12	23,68	86,60		
День 12 (суббота)																						
Обед																						
1	<i>Салат на выбор</i>	Салат Аджасандал	120	2,48	2,08	8,13	143,22	111,74	0,09	0,09	0,01	-	28,20	39,34	19,73	1,01	241,39	11,14	0,44	19,67	110317	110317
		Покс с курицей и овощами		10,77	6,58	6,21	131,02	10,83	0,08	0,12	31,70	-	42,55	119,84	35,64	1,67	261,71	8,04	6,79	8,89	100129	100129
		Веган салат		3,78	1,22	22,14	116,03	15,13	0,08	0,05	6,00	-	31,86	63,36	18,26	1,14	249,35	2,84	11,19	16,63	110331	110331
2	<i>Заправка на выбор</i>	Масло растительное	5	-	5,00	-	44,95	-	-	-	-	-	-	0,10	-	-	-	-	-	-	3-1	3-1
		Соевый соус		0,41	0,03	0,21	2,65	-	-	0,01	-	-	1,65	8,30	3,70	0,07	21,75	-	0,03	-	3-2	3-2
		Томатный соус		0,17	0,15	0,89	5,85	1,61	0,01	0,01	-	-	1,09	2,51	1,81	0,09	31,27	1,50	0,19	-	100087	100087
		Салатный соус		0,14	3,35	0,19	31,45	-	-	-	1,00	-	1,65	2,70	0,65	0,05	1,90	-	-	-	3-4	3-4
3	<i>Горячее блюдо на выбор</i>	Люля - кебаб из птицы с картофелем по-деревенски	240	18,94	9,27	42,05	329,37	21,75	0,29	0,28	32,00	0,37	76,76	240,92	62,86	2,66	1 265,24	23,73	15,11	62,33	100075	100075
		Фузилли с куриным филе и соусом песто	220	23,84	17,47	42,57	424,84	25,03	0,16	0,19	82,98	0,44	109,33	275,17	43,10	2,12	346,95	16,06	14,27	57,97	100062	100062
		Хот-дог	150	14,14	17,48	36,02	360,24	7,96	0,25	0,22	43,04	0,32	82,01	214,70	32,56	2,08	140,34	7,69	7,65	5,82	100654	100654
		Картофель фри	120	3,70	3,14	30,12	163,87	18,48	0,22	0,15	-	-	29,93	107,68	42,64	1,68	1 049,72	18,24	0,50	55,45	100649	100649
4	<i>Напиток на выбор</i>	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	100113	100113
		Чай		-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,90	16,48	-	-	0,10	-	-	-	100-Ч	100-Ч
		Какао на молоке		4,64	4,08	13,04	109,04	0,54	0,03	0,13	13,50	1,80	167,98	134,30	46,60	1,87	252,36	8,10	1,80	37,60	100-К	100-К
5		Сахар порционный	5	-	-	5,00	19,95	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,02	0,15	-	-	-	100-С	100-С
6		Лимон порционно	3	0,03	0,00	0,09	1,02	1,20	0,00	0,00	-	-	1,20	0,66	0,36	0,02	4,89	-	0,01	0,30	100-Л	100-Л
7		Фрукты в ассортименте	100	0,65	0,30	8,95	45,00	35,00	0,04	0,03	-	-	25,00	17,00	11,00	1,25	237,50	2,00	0,40	12,50	110400	110400
8		Пирожок с вишней	50	2,50	3,75	26,50	150,00	-	0,06	0,06	1,00	-	10,50	54,50	15,50	0,70	95,00	-	-	-	100184	100184
9		Хлебная корзина (хлеб пшеничный, хлеб ржано - пшеничный, булочки без ограничений выдачи)																				
		Итого за день		34,67	27,49	135,19	962,99	106,53	0,53	0,48	68,42	0,63	238,77	502,30	126,52	7,44	1615,74	34,28	24,51	97,10		
		Итого за 6 дней		38,43	35,53	136,25	1032,48	87,63	0,55	0,50	127,93	1,07	273,95	536,90	131,97	7,68	1473,91	52,61	33,15	110,46		
		Итого за 12 дней		39,71	35,91	133,47	1039,70	89,04	0,50	0,51	124,48	1,09	277,96	544,79	133,59	7,72	1503,46	55,64	59,63	113,39		