



Утверждаю

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания обучающихся  
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Пермский базовый медицинский колледж"**

Возраст: 15-18 лет

Период: осенне-зимний

### **При составлении примерного меню была использована литература:**

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
- Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.  
– М.: ДеЛи принт, 2011.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного.  
- М.: ДеЛи принт, 2005.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания,  
ПГМА им.Вагнера, 2008г
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**День 1**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
№181, Мог.,2005	Каша манная с маслом	200/5	6,17	10,06	32,8	246,45	0,08	0,17	0,9	40	134,78	124,35	20,58
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№45, Мог.,2005	Салат из белокачанной капусты	100	1,58	5,1	9,48	90,06	0,03	0,04	37,05		43	31,02	17,14
№338, Мог. 2005	Флоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	10		16	11	9
№376, Мог.,2005	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,88	0	0	0	0	0,45	0	0
Итого по подменю:			15,26	16,34	108,91	644,01	0,14	0,23	47,95	40	194,23	166,37	46,72
<b>Обед</b>													
№69, Мог.2005	Винегрет с сельдьо	125	5,49	10,2	6,28	138,86	0,05	0,04	10,87		26,41	41,94	19,44
№144, Пермь,2013	Суп картофельный с горохом	250	5,75	4,33	21,97	149,73	0,29	0,13	17,89	32,07	47,91	100,47	49,53
№125, Могильн.2005	Картофель отварной	200	4,24	4,46	33,83	192,45	0,25	0,15	44,2	20	28,49	123,77	49,48
№412, Пермь,2013	Котлета из птицы припущенная	100	15,34	12,1	9,04	206,47	0,07	0,11	1,48		10,34	118,4	14,06
№342, Мог.2005	Компот из свежих плодoв	200	0,16	0,16	27,87	113,57	0,01	0,01	4		7,12	4,4	3,6
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			40,46	32,21	154,31	1068,9	0,67	0,44	78,44	52,07	120,27	388,98	136,11
Итого за день:			55,72	48,55	263,22	<b>1712,9</b>	0,81	0,67	126,39	92,07	314,5	555,35	182,83

**День 2**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
№173, Мог.,2005	Каша из овсяных хлопьев	200/5	3,56	10,02	13,81	159,66	0,04	0,16	0,9	40	131,4	113,36	20,1
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№15, Могильн.2005	Сыр	30	7,68	7,83		101,19	1,1	0,11	0,21	63	300	180	16,5
№59, Мог.,2005	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	27,81	117,12	0,05	0,05	5,75		23,47	43,53	30,27
№384, Мог.,2005	Какао со сгущенным молоком	200	3,28	3	20,64	122,68		0,01	0,05	1,32			
Итого по подменю:			22,71	21,81	104,12	703,87	1,19	0,33	6,91	104,32	454,87	336,89	66,87
<b>Обед</b>													
№24, Мог.2005	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,75	6,15	3,84	73,69	0,05	0,04	17		19,02	35,2	16,6
№82, Могильный,2005	Борщ с капустой и карт. со сметаной	250/20	2,57	9,19	14,06	149,04	0,11	0,13	25,92	14,32	63,72	125,6	37,03
№105, Могильный	Фрикадельки мясные к супу	20	0,52	0,3	0,19	5,62			0,22		0,68	1,28	0,31
№304, Мог. 2005	Рис отварной	200	5,36	4,99	44,91	246,03	0,06	0,08		180	16,56	121,5	36
№267,Мог.2005	Шницель нат.рубл.из говядины	100	4,51	9,57	11,21	148,95	0,09	0,04			4,75	38,52	6,47
№388, Мог.2005	Напиток из плодов шиповника витам.	200	0,68	0,28	27,62	115,73		0,01	20	16,34	1,8	0,34	0,34
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			23,87	31,44	157,15	1006,9	0,31	0,3	63,14	210,66	106,53	322,44	96,75
Итого за день:			46,58	53,25	261,27	<b>1710,8</b>	1,5	0,63	70,05	314,98	561,4	659,33	163,62

**День 3**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	F
<b>Завтрак</b>														
№173, Мог.,2005	Каша пшеничная	200/5	8,48	10,35	45,22	307,94	0,19	0,21	0,9	40	148,58	228,5	45	2
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6								
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62								
№60, Пермь 2013	Салат из свеклы с яблоком	100	1,11	5,17	11,34	96,25	0,2	0,4	9,2		28,88	31,66	16,99	1
№219,Могильн.2005	Сырники из творога	50	9,24	7,69	6,9	133,77	0,03	0,13	0,1	5	61,31	116,16	13,12	0
№378, Мог.,2005	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,53	0	0	0	0	63,45	7,5	47,5	0
Итого по подменю:			27,39	25,24	122,69	827,71	0,42	0,74	10,2	45	302,22	383,82	122,61	4
<b>Обед</b>														
№39, Мог.2005	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,18	6,17	6,98	88,03	0,06	0,06	13,25		25,1	43,7	21,55	0
№124 Лапшина,2004	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250/20/2	3,44	9,73	17,82	172,66	0,12	0,1	18,87		39,29	91,54	29,93	1
№139, Могильн.2005	Капуста тушеная	200	5,13	8,29	21,72	181,91	0,1	0,12	109,3	0,49	118,43	90	46,67	1
№243, Пермь 2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	20,68	8,67	7,16	189,25	0,05	0,08	6,76	1,24	17,93	57,9	22,78	0
№274, ПГМА 2008	Кисель из концентрата витам.	200			12,24	48,94					0,3			0
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6								
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24								
Итого по подменю:			39,91	33,82	121,24	948,63	0,33	0,36	148,18	1,73	201,05	283,14	120,93	4
Итого за день:			67,3	59,06	243,93	<b>1776,3</b>	0,75	1,1	158,38	46,73	503,27	666,96	243,54	8

**День 4**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
№173, Мог.,2005	Каша пшенная	200/5	8,73	11,4	44,17	314,19	0,25	0,18	0,9	40	142,08	214,5	56,5
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№243, Могил.2005	Колбасные изделия отварные	100	15,85	20,15	2,46	254,5	0,06	0,27		20	76,68	166,74	20,4
№338, Мог. 2005	Фрукты свежие (банан)	100	0,15	0,05	2,2	9,85		0,01	1	2	0,8	2,8	4,2
№379, Мог.,2005	Кофейный напиток с молоком	200	0,54	2,25	12,48	72,33		0,02	0,09		48,6	363,5	27,5
Итого по подменю:			32,38	34,63	103,17	854,09	0,31	0,48	1,99	62	268,16	747,54	108,6
<b>Обед</b>													
№2, ПГМА, 2008	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,14	10,7	138,58	0,04	0,04	21,3		29,57	29,1	18,08
№209,Могильн.2005	Яйцо вареное	40	6,5	5,2	0,4	74,4							
№113,Могильн.2005	Суп-лапша домашняя	250	9,96	11,79	15,05	206,17	0,08	0,08	4,6	16,11	20,44	96,1	18,35
№259,Могильн.2005	Жаркое по-домашнему	300	6,12	5,11	29,29	187,67	0,99	0,34	38,1		33,32	351,6	79,56
№349,Могильн.2005	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,86	93,84		0,01	0,4		22,8	15,4	6
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			33,8	33,2	133,62	968,5	1,11	0,47	64,4	16,11	106,13	492,2	121,99
Итого за день:			66,18	67,83	236,79	<b>1822,6</b>	1,42	0,95	66,39	78,11	374,29	1239,7	230,59

**День 5**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg
<b>Завтрак</b>													
№174, Мог.,2005	Каша рисовая	200/5	6,24	10,81	38,33	275,52	0,08	0,18	0,9	40	132,1	164	37
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№40, Мог.,2005	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	1,94	6,3	10,57	106,66	0,09	0,07	16,95	8,5	25,8	55,16	26,92
№377, Мог.,2005	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			28		3,25	1,54	0,84
Итого по подменю:			15,35	17,9	105,94	646,44	0,17	0,25	45,85	48,5	161,15	220,7	64,76
<b>Обед</b>													
№50, Мог.2005	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,09	9	7,28	130,41	0,02	0,09	8,26	31,5	180,87	125,43	26,22
№72, ПГМА, 2008	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,87	3,08	3,37	60,63	0,04	0,08	3,75		16,93	87,88	20,29
№290, Мог.2005	Птица, тушеная в соусе	100	27,27	29,41	3,05	385,92	0,14	0,22	2,88	56,8	31,31	238,01	28,58
№143, Могил.2005	Рагу из овощей	200	3,78	18,67	19,48	261,05	0,12	0,11	44,75	10,06	66,59	91,3	37,84
№345, Мог.2005	Компот из смородины	200			23,95	95,81			0,81		0,72		
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			50,49	61,12	112,45	1201,7	0,32	0,5	60,45	98,36	296,42	542,62	112,93
Итого за день:			65,84	79,02	218,39	1848,1	0,49	0,75	106,3	146,86	457,57	763,32	177,69



**День 6**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
№260, Пермь,2013	Каша "Дружба"	200/5	5,41	10,6	26,68	223,72	0,1	0,18	0,92	40,4	135,26	148,06	31,93
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№67, Могил.2005	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,2	125,15	0,05	0,04	9,2		21,9	40,23	18,29
№338, Мог. 2005	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	10		16	11	9
№384, Мог.,2005	Какао со сгущенным молоком	200	3,28	3	20,64	122,68		0,01	0,05	1,32			
Итого по подменю:			17,42	24,94	106,18	719,17	0,18	0,25	20,17	41,72	173,16	199,29	59,22
<b>Обед</b>													
№68, Лапшина,2004	Салат "Столичный"	100	6,65	5,06	5,96	95,91	0,07	0,08	14,6	12	25,25	82,65	20,3
№124, Лапшина 2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	2,49	9,22	10,22	133,73	0,11	0,14	35,39	14,32	63,34	120,44	33,09
№105, Могильный	Фрикадельки мясные к супу	20	0,52	0,3	0,19	5,62			0,22		0,68	1,28	0,31
№304, Мог. 2005	Рис отварной	200	5,36	4,99	44,91	246,03	0,06	0,08		180	16,56	121,5	36
№249, Мог.,2011д	Рыба, запеченная в омлете	160	23,74	7,18	6,82	186,85	0,05	0,14	0,62	22,66	85,58	96,34	17,31
№342, Мог.2005	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	113,57	0,01	0,01	4		7,12	4,4	3,6
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			48,4	27,87	151,29	1049,6	0,3	0,45	54,83	228,98	198,53	426,61	110,61
Итого за день:			65,82	52,81	257,47	1768,7	0,48	0,7	75	270,7	371,69	625,9	169,83



**День 7**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
№210, Могил.2005	Омлет натуральный	200/10	2,34	9,17	3,04	104,02	0,03	0,1	0,54	40	78	60	9
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№241, Могильн.2005	Мясо отварное (св) с соусом	100/30	2,98	9,36	2,82	107,52	0,86	0,25	1,65	0,54	15,25	280,29	42,77
№45, Мог.,2005	Салат из белокачанной капусты	100	1,58	5,1	9,48	90,06	0,03	0,04	37,05		43	31,02	17,14
№378, Мог.,2005	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,53	0	0	0	0	63,45	7,5	47,5
Итого по подменю:			15,46	25,66	74,57	591,35	0,92	0,39	39,24	40,54	199,7	378,81	116,41
<b>Обед</b>													
№34,Могил.2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,01	4,13	7,81	76,48	0,05	0,04	9,8	17	30,18	49,43	20,82
№144, Пермь,2013	Суп картофельный с горохом	250	5,75	4,33	21,97	149,73	0,29	0,13	17,89	32,07	47,91	100,47	49,53
№125, Могильн.2005	Картофель отварной	200	4,24	4,47	33,84	192,45	0,25	0,15	44,2	20	28,49	123,77	49,48
№268, Могил.2005	Котлета мясная	100	4,73	7,05	17,47	152,27	0,02	0,02	1		13,05	20,23	4,55
№388, Мог.2005	Напиток из плодов шиповника витам.	200	0,68	0,28	27,62	115,73		0,01	20	16,34	1,8	0,34	0,34
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			26,89	21,22	164,03	954,5	0,61	0,35	92,89	85,41	121,43	294,24	124,72
Итого за день:			42,35	46,88	238,6	<b>1545,9</b>	1,53	0,74	132,13	125,95	321,13	673,05	241,13

**День 8**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg
<b>Завтрак</b>													
№313, Пермь 2013	Запеканка из творога	150	25,83	17,95	23,09	357,18	0,08	0,37	0,29	14,37	175,49	318,68	35,75
№108, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№2, ПГМА, 2008	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,14	10,7	138,58	0,04	0,04	21,3		29,57	29,1	18,08
№15, Могильн. 2005	Сыр	30	7,68	7,83		101,19	1,1	0,11	0,21	63	300	180	16,5
№379, Мог., 2005	Кофейный напиток с молоком	200	0,54	2,25	12,48	72,33		0,02	0,09		48,6	363,5	27,5
Итого по подменю:			42,3	38,95	88,13	872,5	1,22	0,54	21,89	77,37	553,66	891,28	97,83
<b>Обед</b>													
№36, Могильн. 2005	Салат картофельный с сельдью	100/5	5,05	4,39	12,22	108,56	0,09	0,05	15		12,67	52,93	18,38
№82, Могильн., 2005	Борщ с капустой и карт. со сметаной	250/20	2,57	9,19	14,06	149,08	0,11	0,13	25,92	14,32	63,72	125,6	37,03
№291, Могил. 2005	Плов из птицы	250	20,31	24,22	44,92	478,66	0,15	0,17	11,37	31,2	36,55	248,85	62,05
№274, ПГМА 2008	Кисель из концентрата витам.	200			12,24	48,94					0,3		
№108, Пермь, 2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь, 2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			37,41	38,76	138,76	1053,1	0,35	0,35	52,29	45,52	113,24	427,38	117,46
Итого за день:			79,71	77,71	226,89	1925,6	1,57	0,89	74,18	122,89	666,9	1318,7	215,29

**День 9**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
№173, Мог.,2005	Каша пшеничная	200/5	8,48	10,35	45,22	307,94	0,19	0,21	0,9	40	148,58	228,5	45
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№24, Мог.2005	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,75	6,15	3,84	73,69	0,05	0,04	17		19,02	35,2	16,6
№338, Мог. 2005	Фрукты свежие (банан)	100	0,15	0,05	2,2	9,85		0,01	1	2	0,8	2,8	4,2
№377, Мог.,2005	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			28		3,25	1,54	0,84
Итого по подменю:			16,55	17,34	108,3	655,74	0,24	0,26	46,9	42	171,65	268,04	66,64
<b>Обед</b>													
№68, Лапшина,2004	Салат "Столичный"	100	6,65	5,06	5,96	95,91	0,07	0,08	14,6	12	25,25	82,65	20,3
№124 Лапшина,2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/20/2	3,44	9,73	17,82	172,66	0,12	0,1	18,87		39,29	91,54	29,93
№291, Пермь,2013	Макаронные изделия отварные	200	6,87	7,2	48,4	285,92	0,12	0,04		36	15,08	61,86	10,88
№161, ПГМА, 2008	Котлета рыбная	100/5	15,25	6,41	9,31	156,14	0,02	0,25	0,17	1,38	22,38	34,42	6,53
№349,Могильн.2005	Компот из сухофруктов	200	0,6		22,86	93,84		0,01	0,4		22,8	15,4	6
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			42,29	29,36	159,67	1072,3	0,33	0,48	34,04	49,38	124,8	285,87	73,64
Итого за день:			58,84	46,7	267,97	<b>1728,1</b>	0,57	0,74	80,94	91,38	296,45	553,91	140,28

**День 10**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
№173, Мог.,2005	Каша пшенная	200/5	8,73	11,4	44,17	314,19	0,25	0,18	0,9	40	142,08	214,5	56,5
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,56	138,6							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	2,37	0,18	13,3	64,62							
№39, Мог.2005	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,18	6,17	6,98	88,03	0,06	0,06	13,25		25,1	43,7	21,55
№241/330, Мог.2005	Говядина отварная с соусом сметанным	100/30	3,62	3,21	2,7	54,24		0,05	1,67		10,13	38,11	7,87
№378, Мог.,2005	Какао со сгущенным молоком	200	3,28	3	20,64	122,68		0,01	0,05	1,32			
Итого по подменю:			23,92	24,56	116,35	782,36	0,31	0,3	15,87	41,32	177,31	296,31	85,92
<b>Обед</b>													
№27, Могил.2005	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,99	6,19	4,97	79,47	0,04	0,04	10,87		26,41	41,94	19,44
№72, ПГМА, 2008	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,87	3,08	3,37	60,63	0,04	0,08	3,75		16,93	87,88	20,29
№139, Могильн.2005	Капуста тушеная	200	5,13	8,29	21,71	181,92	0,1	0,12	109,3	0,49	118,43	90	46,67
№250, Могильн.2005	Печень по-строгановски	100/100	29,93	22,81	16,99	392,92	0,49	3,27	35,96	5109	51,05	563,09	41
№345, Мог.2005	Компот из смородины	200			23,95	95,81			0,81		0,72		
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,28	69,3							
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	4,74	0,36	26,76	129,24							
Итого по подменю:			48,03	41,03	112,03	1009,3	0,67	3,51	160,69	5109,5	213,54	782,91	127,4
Итого за день:			71,95	65,59	228,38	1791,7	0,98	3,81	176,56	5150,8	390,85	1079,2	213,32