

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ООО «Маньковское сельпо»

Володинова В.В.



Директор МБОУ Первомайская ООШ

Жукова В.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

МБОУ Первомайская ООШ

Милютинского района

ООО «Маньковское сельпо»

На 2021г.

Меню составлено на основании: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т.Лапиной,,Москва 2004г.

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Могильного и В.А.Тутельяна-М:Дели принт,2011-544с,Москва 2011г.



**Примерное меню
горячих школьных завтраков и обедов
2021-2022 учебный год**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапкиной, Москва 2004год

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания под общей редакцией Манюкова Н.А. Манюкова В.С. Уфа 2010г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «под ред. М.П. Мопильного и В.А. Туталькина» - М:ДеЛиж принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Кол-во по рецепту	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
	Суп молочный с макаронными изделиями	10,18	200	5,73	4,74	20,9	150,2	0,06	0,73	20,1	0,32	140,40	120,0	20,14	0,45
129М	Корейский салат с молоком	10,85	200	3,9	3	17,3	107,9	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14
13М	Сыр порционный	11	20	4,09	4,6	0,49	80	0,01	0,16	46	0,1	200	120	9	0,2
14М	Масло порционное	4,64	10	0,06	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	2,8	40	0,32	29	0,52	264,4			160	0,4	9,6	12		0,06
338М	Фрукты (яблоко)	11,2	100	0,8	0,2	7,5	38	0,09	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого завтрак	50,67		14,9	48,79	45,9	666,5	0,15	39,7	276,1	1,12	621,25	376,9	54,14	0,99
ОБЕД															
418	Салат отварная	8,2	90	0,83	3,22	9,15	87	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,82
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	12,85	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,55	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,87
454П	Котлета по-Хмельницки	18,84	500/30	17,7	13,8	15,9	271	0,018	0,02	3,27	3,85	43,95	182,32	35,4	1,88
207	Каша гречневая рассычатая	8,97	150/5	8,53	8,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
376М	Чай с сахаром	1,5	200			12	47,69		0,1			4,95	8,24	4,4	0,95
2	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,58
	Итого	53,46		34	30,81	114	879,8	0,448	10,1	85,46	6,08	179,75	490,78	228,8	10,49
	Всего	104,13		47	77,73	167	1546	0,387	49,7	327,41	7,93	649,58	663,99	134,3	7,58

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Кол-во по рецепту	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
312М	Омлет натуральный запаренный с колбасой	34,16	140	18,5	18,51	3,31	246,1	0,138	4,24	298	0,62	114,8	267,03	25,05	3,037
	Горошек зеленый консервированный	7,5	30	0,93	0,08	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
377М	Чай с лимоном	1,4	200/7	0,08	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,73	9,78	5,24	0,8
434М	Булочка с орехами пшеничной выпечки	9,6	40	5,45	5,73	32,3	202,7	0,31	0,59	1,6	2,36	42,8	63,18	26,64	0,86
	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,58	0,2	9,98	47	0,03			0,28	4,8	17,4	6,8	0,4
	Итого завтрак	53,96		24,5	24,51	59,4	508,1	0,508	10,7	267,6	3,51	179,95	365,98	70,03	6,407
ОБЕД															
111	Яичница	3,8	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	7,41	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
402	Плов из кур	23,47	150	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
830	Компот из сухофруктов	3,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,83	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,58
	Итого	41,58		38,1	34,65	139	1024	1,89	14,4	60,54	3,06	175,91	420,25	134,5	7,66
	Всего	95,54		62,6	59,16	198	1582	2,398	25,1	328,14	6,57	355,86	816,24	204,8	13,067

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
266M	Шницель мясной	50	13	12,69	12,2	214,9	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
567M	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,46	4,9	0,24
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,15	26,5	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
71M	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	8	0,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мармелад	15	0,02		11,9	48,15					0,6	0,15	0,3	0,08
382M	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,8	150,9	0,04	1,08	18,08	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Итого завтрак		25,9	21,93	89,6	662,3	0,38	38,9	36,38	2,9	302,41	459,82	113,7	5,48
ОБЕД														
76M	Огулец соленный	30	0,12	0	0,24	1,98	0	0,78	0	0	3,48	0	0	0,12
101M	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,7	2,8	18,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
289M	Рагу из птицы	50/125	10,1	7,84	15,5	342	0,48	1,50	59,84	2,2	53,12	374,86	56,68	4,76
377M	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		18	11,78	77,4	659,2	0,63	12,2	80,46	2,49	94,15	483,44	85,93	8,26
	Всего		43,9	33,71	167	1321	1,01	51,1	116,82	5,39	396,56	923,26	199,6	13,74

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
224M	Запеканка творожная с морковью	150	19,3	11,03	25,3	281,8	0,09	2,07	66,08	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,05	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03
375M	Чай с сахаром	200			12	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
15M	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,48	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
396M	Фрукты (по сезону мандарин или апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
14M	Итого завтрак		27,7	18,44	64,3	540,4	0,234	40,4	127,05	1,74	456,28	459,59	79,65	3,07
ОБЕД														
111	Икра кабачковая	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
52M	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,08	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
454M	Котлета по Хмельовски	50/30	17,7	13,8	16,9	271	0,018	0,02	3,37	3,85	43,96	162,32	36,4	1,68
171M	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,57	5,09	40	235,6	0,102	0,00	21,24	1	11,158	48,68	8,77	0,88
348M	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		34,8	30,54	148	1013	1,53	14,5	51,31	7,86	209,1	342,61	111,8	6,95
	Всего		62,5	48,98	212	1553	1,764	54,9	178,36	9,6	667,38	802,2	191,5	10,02

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
203M	Пюре из говядины	47,85	40,40	16,1	16,86	2,14	219,1	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,85	2,31
302M	Каша гречневая рассыпчатая	8,97	150	8,89	2,28	39,4	212,5	0,3		0,55	15,07	205,86	138,1	4,83	
379M	Чай с сахаром	1,5	200			12	47,89			0,1		4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,58	0,2	9,86	47	0,03				4,8	17,4	6,8	0,4
	Булочка с орехами пшеничной калорийности	9,5	40	5,45	6,73	32,3	202,7	0,31	0,98	1,8	2,36	42,8	83,18	25,84	0,26
	Итого завтрак	69,22		30,9	24,87	85,5	729,2	0,71	3,91	1,8	5,32	77,57	471,04	196,8	9,06
ОБЕД															
418	Салата отварная	4,1	30	0,83	3,23	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,8	0,82
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	8,34	250	2,7	2,8	18,9	111	0,13	6,80	10,82	0,32	13,68	55,74	20,92	0,88
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	24,95	50/50	14,1	6,79	3,28	135,4	0,016	2,36	10,46	1,18	18,41	90,28	22,52	0,67
312M	Картофельное пюре	5	150	3,33	3,28	22,7	133,6	0,18	26,80	14,3	0,18	45,2	88,91	33,8	1,25
840	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	5,04	180	0	0	15,3	49,6	0,02	5,60	0,03	0	3,2	16,8	2	0
2	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	18,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,84	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого	69,93		26	17,22	99,4	644,8	0,303	42	35,41	3,36	108,71	285,58	88,84	4,62
	Всего	120,15		86,9	42,09	198	1374	1,063	48,8	37,01	8,68	188,28	759,62	285,8	13,92

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
71M	Помидоры свежие порезанные	6	30	0,33	0,08	1,14	7,2	0,02	7,8		0,21	4,2	7,8	8	0,27
209M	Телятина рыбные	19,83	50/30	10,9	8,25	13,3	167,4	0,18	3,18	20,8	2,89	38,28	120,94	22,33	0,72
312M	Картофельное пюре	12,03	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,18	28,5	14,3	0,18	45,2	88,91	33,8	1,25
302M	Каша на молоке	10,5	200	5,71	4,8	20,8	150,8	0,04	1,08	18,08	0,61	218,56	175,1	32,7	0,86
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04		18,5	88,4				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Запеканка	3	15	0,66	0,36	1,2	48,8	0,064				3,15	1,65	1,05	0,24
	Итого завтрак	53,96		37,4	18,79	67,4	596,3	0,404	38,3	52,96	3,99	318,67	439,2	110,1	3,94
ОБЕД															
188	Суп картофельный с бобовыми	7,41	250	6,7	4,2	18,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
487	Курица отварная	25,43	50/30	18,9	19,2	0,27	320	0,148	0,73	40,44	0,59	15,67	134,91	15,97	1,51
332	Каша пшеничная рассыпчатая	9,04	180/5	6,57	5,09	40	230,6	0,102	0,00	21,24	1	11,188	48,68	8,77	0,88
685	Чай с сахаром	1,5	200	0,2	0,1	13,9	58	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	1,75	25	2,4	0,85	18,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,75	25	2,84	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого	43,88		37,4	17,07	104	806,5	0,568	7,83	79,38	1,9	72,658	285,34	82,85	5,89
	Всего	97,84		74,8	187,8	191	1403	1,062	48,1	132,34	5,49	391,33	724,64	172,9	9,83

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
233M	Сырники с морковью	150	21,6	16,34	24,2	304,7	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	36,75	1,04
271 K	Молоко стуженное	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	19	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03
377M	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,5	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого завтрак		25,7	19,56	70,1	568,1	0,32	20	96	3,13	236,14	340,51	72,04	6,07
ОБЕД														
18	Огулец соленный	60	0,66	0,06	0,96	7,8	0	0,39	0	0	3,48	0	0	0,12
103M	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,89	55,74	20,92	0,88
291M	Плов из кур	150	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,54	0	27,98	254,99	50,74	2,34
378M	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,88	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		32,4	28,39	104	804,7	0,35	7,78	53,46	0,32	59,13	310,73	71,66	4,92
	Всего		58,1	47,95	174	1373	0,67	27,7	148,46	3,45	295,27	651,24	143,7	10,99

МЕНЮ 8-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
71 M	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	8	0,27
205M	Печень по-строгановски	50/50	21,6	8,71	38,8	320,5	0,52	67,7	7896	1,25	42,5	422,38	82,44	6,58
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,16	26,5	14,3	0,18	45,2	98,91	33,8	1,25
301M	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	6	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11
382M	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,8	150,9	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
404M	Булочка "Моло-чок"	40	5,45	5,73	32,3	202,7	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,94	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого завтрак		38,6	24,01	127	894,9	1,1	105	7938	4,33	366,08	813,46	171,9	12,13
ОБЕД														
111	Зеленый горошек	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
62M	Борщ капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
279M	Тфтели	60/50	11,1	16,4	12	240	0,08	0,40	3,2	0	7,5	91,28	18,67	0,75
302M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,5	0,3			0,55	15,07	205,88	138,1	4,63
377M	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		28	30,24	113	837,7	1,67	17	29,9	0,82	113,38	355,04	183	9,24
	Всего		66,6	54,25	241	1723	2,77	122	7967,9	5,15	479,44	1168,5	354,9	21,37

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Кал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			г					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	K		
			Б	Ж	У	Ф										4	6
ЗАВТРАК																	
71M	Омлет сырный	8	30	0,1	0,02	1,1	7	0,21	2,1		0,02	5,1	8	4,2	0,18		
21M	Творожная запеканка	17,57	92,32	12,8	11,38	10,8	188	0,1	3,42	20,7	1,62	19,23	111,13	17,87	1,17		
302M	Хлеб пшеничный разрыхлитель	11,41	150	8,69	2,26	36,4	212,2	0,3			0,55	13,07	206,98	138,1	4,63		
31M	Пудинг молочный с яблоком	10,88	200	3,9	3	17,3	107,9	0,02	0,16	10		124,77	80	14	0,14		
	Мармелад	3	15	0,02		11,9	48,15					3,6	5,18	0,3	0,08		
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04	0,26	18,8	88,4	0,08			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Шоколад горький	51,83		29,7	17,06	95,8	652	0,48	6,3	49,7	2,72	174,46	450,98	187,4	6,66		
ОБЕД																	
41B	Салат отварной	4,1	30	0,83	3,22	8,15	47	0,027	0,27	3	1,7	18,21	18,83	6,6	0,62		
13B	Суп картофельный с грибами (жир)	6,06	250	3,7	3,6	19,3	113	0,18	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,62		
205B	Шницель мясной	18,84	30	13	12,69	12,2	214,9	0,08	0,00	7,13	1,89	18,37	134,58	21,8	2,2		
110	Макарон отварная	5,1	150/9	6,35	0,55	25,8	157,4	0,05	0,00	0,02	0,83	5	116	13,8	0,81		
8B	Чай с сахаром	1,5	200	0,7	0,1	13,9	85	0	0,00	0	0	3,4	0	0	0,04		
2	Хлеб пшеничный	1,73	25	2,4	0,85	18,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной-пшеничный	1,73	25	2,84	0,48	13,4	66,18	0	0,00	0	0	14	0	0	1,88		
	Итого	41,3		27,1	20,42	110	750,2	0,307	7,97	17,77	4,8	89,78	348,23	89,21	6,15		
	Всего	82,93		53,8	37,50	208	1412	0,787	14,3	33,47	7,32	244,24	798,19	284,6	13,1		

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Кал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			г					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	K		
			Б	Ж	У	Ф										4	6
ЗАВТРАК																	
118M	Хлеб мясной "булочки"	13,11	205	7,59	8,14	34,3	241,6	0,12	0,6	38	0,16	197,45	201,77	43,77	0,63		
37M	Чай с лимоном	3,5	200/7	0,08	0,01	12,2	35,27		3,8		0,01	7,75	8,78	5,24	0,8		
3B	Мясо жареное	4,64	15	0,26	7,25	6,13	88,00				40	0,1	2,4	3	0,02		
19M	Сыр плавленый	11	22	4,09	4,6	0,49	80	0,01	0,16	48	0,1	200	128	9	0,2		
	Хлеб пшеничный	2,8	40	3,04	0,26	18,8	88,4	0,08			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Булочки (Ванна)	11,2	100	6,6	0,45	15,8	79,9	0,03	7,8		0,6	28,8	24	18	2,45		
	Шоколад горький	48,28		18,4	20,81	81	578,8	0,22	11,5	121	1,48	435,8	401,95	89,21	6,2		
ОБЕД																	
132	Пюре картофельное	11,32	200/10	3,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	20,7	0,67	23,14	88,38	23,16	0,67		
4B	Рис с грибами	35,89	30/125	10,1	7,84	15,5	342	0,48	1,30	69,84	3,2	53,12	374,86	36,68	4,75		
377M	Чай с лимоном	3,5	200/7	0,08	0,01	12,2	35,27		3,8		0,01	7,75	8,78	5,24	0,8		
	Хлеб пшеничный	1,73	25	2,4	0,85	18,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной-пшеничный	1,73	25	2,84	0,48	13,4	66,18	0	0,00	0	0	14	0	0	1,88		
	Итого	84,17		17,6	14,68	73,5	670,2	0,69	11,1	98,54	3,08	88,21	453,22	85,11	8,09		
	Всего	106,42		32	38,89	195	1247	0,89	22,8	217,54	4,87	822,31	854,37	174,3	14,29		
Среднее за 10 дней																	
	ЗАВТРАК			28,78	22,67	92,52	948,8	0,489	21,28	895,12	2,889	204,601	460,89	114,8	8,8297		
	ОБЕД			29,42	28,44	127,8	812,2	0,842	14,88	85,862	3,489	122,988	376,54	114,1	7,262		
	Среднее за день			58,18	51,11	189,8	1498	1,3	46,88	986,7	6,488	429,589	837,42	228,8	13,1917		