



«Согласовано»

Директор МБОУ «Средняя школа №5»

Е.В. Дергунов
/Дергунов Е.В. /
(расшифровка)

2023 г.



«Утверждаю»

Организатор питания

Д.Г. Кузнецов
/Кузнецов Д.Г. /
(расшифровка)

« 31 » августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Средняя школа №5»

Категория детей с 7 до 11 лет

Меню разработано с учетом требований САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ НОРМ
к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
по СанПиН 2.3 / 2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»
согласно Сборника рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Тумельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1

Понедельник

№ реп.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак:																								
173	Каша молочная рисовая	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,400	1,900	71,600	0,400	92,300	128,000	26,700	1,300										
	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0,00	53,74	0,000	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,000										
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440										
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130										
338	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,050	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400										
	Итого:		11,27	14,22	71,59	459,46	0,49	22,17	111,60	1,42	149,50	209,93	69,63	8,27										
Обед:																								
45	Салат из свежей капусты*	60	0,80	3,65	5,11	55,30	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52										
102	Суп гороховый на на м/к Бульоне	250	7,50 1,90	3,22 0,70	17,25	128,25 13,00	0,150 0,002	1,000 0,024	0,000 0,000	1,000 1,922	82,500 1,922	327,500 0,000	47,500 15,000	2,250 0,113										
268	Шницель мясной с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100										
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750										
342	Компот из свеж.фруктов(яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180										
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550										
	Итого:		29,36	35,28	109,34	870,50	0,38	27,55	5,25	6,76	196,17	605,22	132,10	7,46										
	Всего за День:		40,63	49,50	180,93	1329,96	0,872	49,724	116,850	8,180	345,672	815,150	201,730	15,733										
47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78										

* с 1 марта замена на

М Е Н Ю № 2

Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводд ность		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак:																								
260	Филе куриное в соусе	90/	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830	1,720										
309	С макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750										
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000										
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	0,550										
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000										
	Итого:		23,58	26,22	82,16	658,88	0,21	5,53	0,09	3,13	174,16	243,13	65,43	5,02										
Обед:																								
73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,270	0,690										
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1,80 1,90 0,30	4,98 0,70 2,00	8,13 13,00 0,30	84,48 13,00 21,00	0,080 0,002 0,002	18,480 0,024 0,007	0,000 0,000 0,003	2,380 0,000 0,000	33,980 1,922 3,272	47,430 0,000 0,800	22,200 15,000 6,000	0,830 0,113 0,015										
291	Плов	200	14,51	12,09	36,67	313,45	0,050	0,000	37,000	0,690	22,610	133,170	29,010	1,530										
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130										
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550										
	Итого:		22,85	25,17	84,66	656,14	0,22	25,29	37,00	5,91	185,30	312,20	113,71	6,86										
	Всего за день:		46,43	51,39	166,82	1315,02	0,434	30,821	37,093	9,040	359,464	555,330	179,140	11,878										

М Е Н Ю № 3

Среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак:																								
222	Пудинг из творога со сметаной (студ. джемом)	150/20	20,85	14,40	30,15	333,60	0,090	0,300	90,000	1,200	195,000	282,000	33,00	1,350										
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,20	0,440										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,33	2,400										
	Кондит. изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,00	0,200										
	Итого:		29,31	19,73	92,61	665,22	0,180	1,770	103,000	1,980	371,070	466,200	78,53	4,390										
Обед:																								
	Помидор/огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,18	0,700										
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,20	1,180										
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113										
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,015										
229	Рыба, туш. в томате с овощами	90/	20,48	4,95	2,53	136,58	0,140	2,030	24,980	2,500	48,600	298,580	48,15	0,920										
312	с картофельным пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,160	3,750	33,150	0,150	38,250	76,950	26,70	0,860										
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960										
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550										
	Итого:		32,27	15,97	110,71	715,24	1,470	32,561	58,145	8,740	160,204	558,380	183,73	6,298										
	Всего за день:		61,58	35,70	203,32	1380,46	1,650	34,331	161,145	10,720	531,274	1024,580	262,26	10,688										

М Е Н Ю № 4

Четверг

№ реп.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
Завтрак:																									
268	Биточки мясные с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100											
302	с гречей отварной, овощем порц.	150/30	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010											
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440											
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000											
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130											
	Итого:		23,79	31,20	78,66	690,60	0,330	0,570	5,340	1,570	76,250	426,330	194,970	9,680											
Обед:																									
52	Салат из свежкты (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,012	5,140	0,000	1,390	20,640	22,270	11,800	1,030											
103	Суп картоф.-вермишелевый на кур.бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,100	3,700	0,020	0,250	29,475	37,500	191,250	0,725											
260	Филе куриное в соусе	90/	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830	1,720											
304	с рисом отварным	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,010	0,530											
350	Кисель	200	1,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140											
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,040	0,000	0,000	0,360	9,200	42,400	10,000	1,240											
	Итого:		27,90	24,49	115,78	792,78	0,274	37,064	27,020	3,330	89,377	224,790	267,290	5,498											
	Всего за День:		51,69	55,69	194,44	1483,38	0,604	37,634	32,360	4,900	165,627	651,120	462,260	15,178											

М Е Н Ю № 5

Ляшница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак:																								
310	Омлет натуральный	150/	14,71	20,70	2,87	256,67	0,075	0,262	318,500	0,700	112,900	249,000	19,000	2,730										
306	с зегл.горошком	20	0,62	0,04	1,30	8,04	0,024	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140										
	Сыр Российский	15	3,48	4,42	0,00	53,74	0,000	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,000										
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400										
	Итого:		25,57	28,23	52,69	567,17	0,169	3,732	358,500	1,360	287,170	431,200	65,730	5,710										

Обед:

73	Овощи порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113
278	Тефтели мясные с соусом	90/	7,80	8,40	12,45	156,60	0,060	1,800	26,250	0,450	36,150	184,130	24,530	3,380
143	с овощным рагу	150	4,82	5,43	30,90	191,73	0,170	6,450	61,800	2,700	95,100	178,950	123,450	24,450
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:		21,40	20,82	135,93	815,76	0,50	39,02	88,05	9,27	183,43	527,05	252,66	32,18
	Всего за день:		46,97	49,05	188,62	1382,93	0,669	42,756	446,550	10,630	470,602	958,250	318,390	37,893

М Е Н Ю № 6

Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe									
Завтрак:																							
309	Макаронны отварные	150/	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750									
	с сыром Российским	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020									
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	100,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440									
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130									
338	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,040	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300									
	Итого:		19,11	19,00	72,67	538,12	0,18	17,27	152,00	3,11	258,53	285,80	58,27	7,64									

Обед:

45	Салат из свежей капусты*	60	0,8	3,65	5,11	55,3	0,020	24,430	0,000	2,310	43,000	28,320	16,000	0,520
101	Суп картофельный с крупой рыбный	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,150	15,590	0,080	0,150	49,230	250,530	38,500	1,190
260	Гуляш	90/	10,65	10,35	3,38	149,25	0,080	4,200	0,000	0,530	17,330	52,120	15,830	1,720
302	с гречей отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:		33,02	21,49	134,85	863,70	0,52	45,02	0,08	3,64	141,50	639,97	255,83	10,95
	Всего за День:		52,13	40,49	207,52	1401,82	0,700	62,290	152,080	6,750	400,030	925,770	314,100	18,590

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	0,07	14,46	2,20	0,03	32,00	35,00	25,00	0,78
----	---------------------------	----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 7

Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак:																							
268	Биточки (котлеты) куриные с соусом	90/	13,68	12,24	12,15	213,48	0,675	0,180	18,000	0,337	39,600	86,400	23,400	1,980									
302	С гречней отварной	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,200	0,000	0,000	0,000	14,600	210,000	140,000	5,010									
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000									
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,000	0,000	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330									
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,030	1,470	0,000	0,000	158,670	132,000	29,330	2,400									
	Итого:		28,65	26,51	95,81	736,40	0,935	1,650	18,090	0,727	219,770	456,400	202,670	9,720									
Обед:																							
	Помидор/огурец порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700									
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/	1,83	4,90	11,75	98,40	0,050	10,300	0,000	2,400	34,450	53,030	26,200	1,180									
		10	1,90	0,70	0,30	13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113									
		10	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015									
259	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,94	15,88	328,23	0,360	24,470	0,000	1,410	31,640	247,770	49,410	3,880									
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130									
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550									
	Итого:		27,14	29,33	67,14	640,78	0,514	50,721	0,003	7,300	112,754	406,750	137,020	9,568									
	Всего за день:		55,79	55,84	162,95	1377,18	1,449	52,371	18,093	8,027	332,524	863,150	339,690	19,288									

М Е Н Ю № 8

Среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
Завтрак:																							
223	Запеканка творожная со сметаной (сгуш., джемом)	150/20	20,85	14,40	30,15	333,60	0,110	0,360	108,000	1,440	234,000	338,400	39,60	1,620									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,20	0,440									
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,47	41,60	0,000	2,700	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130									
	Кондит. изделия (пряник)	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,030	0,000	19,500	0,390	12,300	26,100	4,50	0,300									
	Итого:		27,09	18,19	79,85	593,07	0,180	3,060	127,500	2,350	269,100	421,430	69,03	4,490									
Обед:																							
73	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,040	6,510	0,000	2,390	98,420	55,670	17,27	0,690									
99	Суп из овощей на м/к бульоне	250/	1,59	4,99	9,15	90,00	0,070	10,380	0,000	0,000	34,850	49,280	20,75	0,780									
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113									
255	Печень по-строгановски	90/	12,15	8,28	7,74	154,08	0,170	11,430	2916,000	0,900	27,000	215,100	15,30	4,500									
304	с рисом отварным	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53									
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,00	0,960									
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550									
	Итого:		24,28	25,09	130,91	847,78	0,380	29,144	2943,000	4,540	182,142	480,550	132,83	9,123									
	Всего за день:		51,37	43,28	210,76	1440,85	0,560	32,204	3070,500	6,890	451,242	901,980	201,86	13,613									

М Е Н Ю № 9

Четверг

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	B1	Витамины и минеральные вещества (мг)															
			белки	жиры	углеводы			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак:																							
173	Каша молочная гречневая	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,400	1,900	71,600	0,400	92,300	128,000	26,700	1,300									
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,000	0,000	0,090	0,000	0,000	1,900	0,040	0,000									
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,020									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440									
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,020	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000									
	Итого:		17,68	20,97	74,65	558,01	0,47	3,37	123,69	1,02	410,83	375,81	72,50	3,76									
Обед:																							
52	Салат из свежкты (свекла отв.порц.)	60	0,78	3,10	7,27	60,10	0,01	5,14	0,00	1,39	20,64	22,27	11,80	1,03									
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,150	14,300	0,000	2,430	16,550	34,950	28,000	1,030									
			1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113									
268	Котлета мясная с соусом	90/	11,10	19,50	9,90	259,50	0,090	0,300	5,250	1,050	38,850	157,500	30,000	2,100									
309	с макаронами отварными	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,060	0,000	0,000	1,950	12,000	34,500	7,500	0,750									
350	Кисель	200	1,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,400	0,140									
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550									
	Итого:		25,04	36,63	113,45	878,71	0,37	43,76	5,25	7,47	109,66	311,22	109,20	6,71									
	Всего за День:		42,72	57,60	188,10	1436,72	0,842	47,134	128,940	8,490	520,492	687,030	181,700	10,473									

М Е Н Ю № 10

Пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			белки	жиры	углеводн		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак:																							
291	Плов	200	14,51	12,09	36,67	313,45	0,050	0,000	37,000	0,690	22,610	133,170	29,010	1,530									
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,000	15,330	23,200	12,270	2,130									
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440									
	Сок натуральный в т/пак	1/200	1,50	0,00	22,80	97,10	0,000	14,800	0,000	0,500	34,700	36,000	12,000	0,700									
	Итого:		19,70	12,49	88,66	545,67	0,090	16,930	37,000	1,710	81,840	227,170	66,480	4,800									

Обед:

73	Овощи порционные	60	0,72	0,24	5,04	25,20	0,050	15,650	0,000	3,040	16,370	30,020	16,180	0,700
103	Суп картоф.-вермишелевый на м/к бульоне	250	2,90 1,90	2,50 0,70	21,00	120,00 13,00	0,100 0,002	3,700 0,024	0,020 0,000	0,250 0,000	29,475 1,922	37,500 0,000	191,250 15,000	0,725 0,113
234	Котлеты(биточки) рыбные	90/	12,04	3,94	8,44	117,34	0,080	0,390	10,910	0,560	48,490	153,560	23,510	0,680
312	с картофельным пюре, маслом сливочным	150/ 10	3,08 0,10	2,33 7,20	19,13 0,13	109,73 65,72	1,160 0,000	3,750 0,000	33,150 0,090	0,150 0,000	38,250 0,000	76,950 1,900	26,700 0,040	0,860 0,000
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,000	0,450	11,500	53,000	12,500	1,550
	Итого:		24,70	17,76	125,70	762,32	1,46	24,31	44,17	4,65	151,85	398,93	318,18	5,59
	Всего за день:		44,40	30,25	214,36	1307,99	1,552	41,244	81,170	6,360	233,687	626,100	384,660	10,388