

Меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	-	0,03	13,89	23,35	7,85	0,34
Каша молочная «Дружба»	200	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06	0,02	125,24	152,66	36,32	0,78
Кофейный напиток с молоком	200	11,4	1,6	22,31	105	0,02	-	-	-	1,2	0,2	0,1	0,02
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
Итого:		20,5	19,11	76,67	519,75	0,23	66,78	0,06	0,05	180,83	219,96	66,02	1,84
ОБЕД													
Салат «Бурячок» (свёкла, зелёный горошек, яблоки, лук репчатый, масло раст.)	100	0,96	5,09	4,73	68	0,02	6,24	-	0,05	15,77	24,03	10,56	0,73
Суп гороховый с курой	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	-	43,84	109,42	40,30	2,02
Рыба припущенная (минтай, лук репчатый)	100	19,56	0,72	0,36	86	0,10	1,62	-	-	35,42	258,52	37,38	0,84
Рис отварной с маслом сливочным	180	4,57	7,32	46,33	273,6	0,03	-	0,03		39,27	98,73	34,39	0,9
Кисель плодово- ягодный (концентрат)	200	-	-	9,98	119	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб ржаной (2 куска по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куска по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,14	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		36,27	18,71	122,9	896,2	0,55	23,11	0,05	0,05	157,1	567,2	147,83	6,31
ИТОГО:		56,77	37,82	199,57	1415,95	0,78	89,89	0,11	0,10	337,93	786,16	113,85	8,15

Меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Редис с маслом растительным	100	0,55	7,04	1,90	12	0,03	12,50	-	0,60	7,00	13,00	10,00	0,45
Каша манная молочная	200	5,96	11,8	31,02	254	0,08	1,32	0,06	0,04	133,36	119,02	19,9	0,42
Сыр порционный	30	6,9	8,7	-	108	0,01	0,48	-	-	300	162	15	0,33
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0	0,10	0	-	5,25	8,24	4,40	0,86
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Итого:		15,51	27,81	59,59	488,75	0,16	14,4	0,06	0,64	155,11	323,01	58,35	2,46
ОБЕД													
Винегрет овощной (картофель, морковь, свёкла, огурцы солёные, лук, масло раст.)	100	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61		-	14,70	24,35	11,08	0,46
Борщ из свежей капусты с курой	250	3,82	7,83	17,51	137	0,09	21,46	0,04	1,32	54,86	70,62	29,16	1,87
Сосиска отварная	80	12	16	0,09	184	0,07	-	32,25	-	12,22	15,98	120	0,67
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,144	-	0,04	-	49,14	29,05	75,07	1,18
Кефир с сахаром	200/10	5,6	6,4	15,18	145	0,06	1,4	0,04	-	120,14	190	28	0,22
Хлеб ржаной (2 куса по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куса по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,08	-	-	-	13	41,5	17,5	0,8
Итого:		34,43	43,11	120,87	999,4	0,544	28,47	32,35	1,32	393,66	406,5	288,51	6,2
ИТОГО:		49,94	96,73	180,46	1488,15	0,704	42,87	32,41	1,96	548,77	729,51	346,86	8,66

Меню

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Морковь с сахаром	100	1,23	0,08	11,9	51,6	0,05	4,8	-	-	49,05	52,8	36,46	0,68
Каша овсяная молочная	200	7,94	14,14	34,36	298	0,26	1,20	0,06	0,04	146,96	253,44	69,12	2,0
Масло сливочное	10	0,05	8,26	0,08	75	-	-	0,05	0,01	1,2	1,9	0,04	0,02
Какао на молоке	200	4,01	4,07	6,09	76,65	0,13	1	0,02	-	139	104	8,62	11,8
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Итого:		15,16	26,77	64,09	55,01	0,49	7,00	0,12	0,05	343,91	433,99	122,99	14,9
ОБЕД													
Помидор натуральный	100	0,91	0,16	3,16	20	0,05	20,8	-	-	11,6	21,6	16,6	0,75
Суп картофельный с курой	250	7,2	5,44	20	161	0,17	24	2,52	1,17	28,53	126,7	37,15	3,77
Оладьи с маслом сливочным	150/10	12,06	28,90	65,52	574,5	0,19	1,095	0,19	0,12	124,93	172,03	27,30	1,32
Компот из кураги	200	11,3	-	23,73	96	0,02		-	-	40,2	26,25	36,5	0,83
Хлеб ржаной (2 куса по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куса по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,08	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		36,77	35,34	154,17	1055,1	0,546	45,895	2,71	1,29	227,86	433,33	132,5	7,57
ИТОГО:		51,93	62,11	218,31	1605,2	1,036	53,855	2,83	1,34	571,77	867,32	255,49	22,47

Меню

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Салат пёстрый (свёкла, яблоки, масло раст, песок)	100	0,66	3,10	7,19	59	0,01	6,68	-	-	17,44	18,99	10,26	0,92
Творожная запеканка с вареньем	150	25,75	18,34	42,93	439	0,07	1,12	-	-	246,42	336,3	48,34	1,31
Сыр порционный	30	6,9	8,7	-	108	0,01	0,48	-	-	300	162	15	0,33
Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,4	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Итого:		36,75	31,99	32,74	719,75	0,15	9	0,01	-	633,96	588,83	92,43	3,62
ОБЕД													
Салат «Метёлка» (свёкла, морковь, капуста, св. яблоки, сок лимона)	100	1,15	0,2	7,38	36,6	0,03	24,4	-	-	35,83	29,23	17,5	1,28
Щи из свежей капусты с курой	250	1,97	5,32	9,33	94	0,08	38,49	0,03	1,16	42,44	49,97	21,12	0,76
Рыба припущенная (минтай, лук репчатый)	100	19,56	0,72	0,36	86	0,10	1,62	-	-	35,42	258,52	37,38	0,84
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,66	16,53	107,66	36	0,02	-		0,03	22,98	27,6	259,3	6,22
Компот из чернослива	200	0,64	-	26,33	106	-	-	-	-	22,6	23,24	28,56	0,87
Банан	100	1,5	-	22,4	90	0,03	0,18	0,35	-	21,01	36,8	25,5	0,8
Хлеб ржаной (2 куска по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куска по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,08	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		42,18	23,61	215,22	652,2	0,34	65,41	0,38	1,19	278,67	501,86	414,56	12,59
ИТОГО:		78,93	55,6	247,96	1371,95	0,49	74,41	0,39	1.19	912,63	1090,69	506,99	16,21

Меню

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Винегрет овощной (картофель, морковь, свёкла, огурцы солёные, лук, масло раст.)	100	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61		-	14,70	24,35	11,08	0,46
Крупеник со сливочным маслом	125/5	13,48	13,14	31,86	303	0,19	0,54	0,08	-	115,61	241,88	89,39	2,92
Масло сливочное	10	0,05	8,26	0,08	75	-	-	0,05	0,01	1,2	1,9	0,04	0,02
Молоко кипячёное	200	5,9	6,75	9,91	122	0,08	0,04	2,74	-	253,2	29,54	189,9	0,12
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
Итого:		22,97	34,64	66,09	673,75	0,37	66,19	2,86	0,01	425,21	341,42	312,16	4,22
ОБЕД													
Салат из моркови, яблок и орехов	100	2,76	10,88	21,03	130	0,01	0,01	6,8	-	111,3	13,3	60,6	0,96
Суп картофельный с рыбой	250	9,27	5,95	25	195	0,21	30,37	0,05	1,17	35,73	14,43	50,37	1,71
Кура отварная	100	30,56	11,8	1,12	234	0,05	0,30	-	-	31,26	275,34	30,92	2,36
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,57	5,97	41,85	253,8	0,04	-	-	-	49,14	29,05	75,07	1,18
Сок «Фруктовый сад»	200			12	48								
Хлеб ржаной (2 куска по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куска по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,14	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		54,86	35,44	142,76	1064,40	0,42	30,68	6,85	1,17	250,03	408,62	242,16	8,01
ИТОГО:		77,83	70,08	208,85	1738,15	0,79	96,87	9,71	1,18	675,24	750,04	554,32	12,23

Меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Салат из св. помидор	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,20	-	0,52	12,08	18,40	10,61	0,50
Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	28,87	22,17	64,50	508,5	0,11	1,155	0,135	0,08	381,27	432,76	52,63	1,08
Сыр порционный	30	6,9	8,7	-	108	0,01	0,48	-	-	300	162	15	0,33
Чай с лимоном с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	-	2,90	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Итого:		38,56	36,22	94,14	793,25	0,55	27,13	0,135	0,60	707,9	643,69	92,25	3,21
ОБЕД													
Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,48	4	-	1,15	-	-	6,9	7,2	4,2	0,18
Суп рисовый с курицей	250	9,01	5,16	12,44	134	0,04	2,30	0,04	0,11	13	100,64	16,52	0,91
Котлета рыбная	100	14,18	11,63	10,46	204,8	0,14	2,86	0,03	-	49,46	166,74	31,92	1,15
Пюре картофельное	200	4,32	7,40	29,4	208	0,20	34,60			92,66	128,94	45,98	1,86
Йогурт	95	2,6	7,2	15,2	139	0,08	0,05	0,05	-	120	190	20	0,3
Компот из изюма	200	0,41	-	25,16	98	0,03	-	-	-	18,6	29,67	9,66	0,72
Хлеб ржаной (2 куса по 20 г.)	40	1,9	0,44	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куса по 25 г.)	50	3,8	0,4	23,32	115,6	0,14	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		36,46	32,32	144,9	991,4	0,60	40,96	0,12	0,11	323,22	699,72	153,48	6,92
ИТОГО:		75,02	68,54	239,04	1784,65	1,15	68,09	0,255	0,71	1031,12	1343,41	245,73	10,13

Меню

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Салат пёстрый (свёкла, яблоки, масло раст, песок)	100	0,66	3,10	7,19	59	0,01	6,68	-		17,44	18,99	10,26	0,92
Крупеник со сливочным маслом	125/5	13,48	13,14	31,86	303	0,19	0,54	0,08	-	115,61	241,88	89,39	2,92
Яблоко	100	0,4	-	9,8	44	0,03	-	-	-	16	11	9	2,2
Коктейль «Бодрость» (сок,молоко,сахар)	200	0,9	0,03	166,78	177	0,02	14,8	-	-	22,4	16,4	9,2	0,69
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,4	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Итого:		17,34	16,49	227,29	640,75	0,65	22,02	0,08	-	177,95	309,02	129,60	7,13
ОБЕД													
Салат картофельный с маслом раст. (картофель, огур.сол., лук репч, ,зел. горошек)	100	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43	-	0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
Рассольник с мясом	250	8,38	8,39	17,86	180	0,16	24,57	-	1,22	32,46	139,43	38,71	4,40
Рыба припущенная (минтай, лук репчатый)	100	19,56	0,72	0,36	86	0,10	1,62	-	-	35,42	258,52	37,38	0,84
Рис отварной с маслом сливочным	180	4,57	7,32	46,33	273,6	0,03	-	0,03	-	39,27	98,73	34,39	0,9
Кофейный напиток с молоком	200	11,4	1,6	22,31	105	0,02	-	-	-	1,2	0,2	0,1	0,02
Хлеб ржаной (2 куска по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куска по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,14	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		47,27	24,0	134,19	922,2	0,52	33,62	0,03	1,3	143,0	601,39	146,79	8,41
ИТОГО:		64,61	40,49	361,48	1562,95	1,17	55,64	0,11	1,3	320,95	910,41	276,39	15,54

Меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Морковь с сахаром	100	0,74	0,05	7,14	31	0,03	2,88	-	5,18	29,43	31,68	21,88	0,41
Каша рисовая молочная	200	9,98	14,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	138,40	29,44	0,42
Масло сливочное	10	0,05	8,26	0,08	75	-	-	0,05	0,01	1,2	1,9	0,04	0,02
Компот из свеж. яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	-		8,84	5,94	4,86	1,21
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Итого:		12,88	23,54	66,29	481,75	0,14	13,11	0,11	5,23	175,75	198,67	64,97	2,46
ОБЕД													
Огурец свежий	100	0,40	0,05	1,30	7	0,01	0,01	5	0,03	-	11,50	21,00	7,00
Суп вермишелевый молочный	250	5,65	5,91	21,06	201	0,10	1,62	0,03	-	156,19	136,08	26,56	0,39
Ёжики мясные	100	13	17,48	13,36	265	0,06	3	0,06	-	22,13	141,4	26,16	1,15
Греча рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,66	16,53	107,66	36	0,02	0,08	-	0,03	22,98	27,6	259,3	6,22
Кисель плодово- ягодный (концентрат)	200	-	-	9,98	119	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб ржаной (2 куса по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куса по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,14	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		36,41	40,81	195,12	831,6	0,36	4,71	5,09	0,06	224,1	393,08	358,22	16,59
ИТОГО:		49,29	64,35	261,41	1313,35	0,50	17,82	5,20	5,29	399,85	591,75	423,19	19,05

Меню

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Салат «Здоровье» (морковь, свёкла, зел. горошек, масло раст.)	100	0,87	11,04	3,91	118	0,02	4,03	-	1,82	21,87	25,95	14,28	0,51
Омлет из яиц	150	13	25,09	2,78	297	0,08	0,51	-	-	113,72	248,86	19,03	2,78
Сыр порционный	30	6,9	8,7	-	108	0,01	0,48	-	-	300	162	15	0,33
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0	0,10	0	-	5,25	8,24	4,40	0,86
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,04	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
Итого:		23,77	45,3	41,46	677,75	0,19	65,12		1,82	481,34	488,80	74,46	79,64
ОБЕД													
Винегрет (картофель, свёкла, морковь, огурец сол, лук реп. масл.раст.)	100	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	-	0,60	14,7	24,35	11,08	0,46
Суп рисовый с курицей	250	10,00	7,30	15,82	170	0,07		0,05	1,13	20,00	98,05	16,03	1,06
Печень говяжья в соусе	100	16,24	26,56	8,00	286	0,44	48,02	11,72	1,92	154,34	460,68	30,38	10,06
Картофель отварной	200	4,02	6,56	32,64	212	0,24	40,00	0,04	0,60	57,64	117,32	48,22	2,10
Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	15,18	145	0,06	1,4	0,04	-	240,14	190	28	0,22
Хлеб ржаной (2 куска по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куска по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,14	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		42,3	53,73	117,88	1092,6	1,0	95,03	11,85	4,25	509,42	966,9	158,91	15,7
ИТОГО:		66,07	99,03	159,34	1770,35	1,19	160,15	11,85	6,07	990,76	1455,7	233,37	95,34

Меню

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Редис с маслом растит.	100	0,64	7,04	2,05	74	-	13,50	-		21,06	23,76	7,02	0,54
Каша пшеничная с вареньем	200	8,34	12,80	68,94	420	0,22	1,76	0,06	0,04	133,52	200,34	55,22	1,94
Масло сливочное	10	0,05	8,26	0,08	75	-	-	0,05	0,01	1,2	1,9	0,04	0,02
Компот из кураги	200	1,3	-	23,73	96	0,02	1	-	0,12	40,2	36,5	26,25	0,83
Йогурт	95	2,6	7,2	15,2	139	0,08	0,05	0,05	-	120	190	20	0,3
Хлеб пшеничный (1 кусок)	25	1,9	0,22	11,66	57,75	0,4	-	-	-	6,5	20,75	8,75	0,4
Итого:		14,83	35,52	121,66	861,75	0,72	16,31	0,16	0,16	322,48	573,25	117,28	4,03
ОБЕД													
Салат их из св. огурцов с маслом раст.	100	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	-	0,03	13,89	23,35	7,85	0,34
Борщ из свежей капусты с курицей	250	3,82	7,83	17,51	137	0,08	26	0,06	1,32	54,86	70,62	29,16	1,87
Сосиска отварная	75	12	16	0,09	184	0,07	-	32,25	0,03	12,22	15,98	120	0,67
Капуста тушёная	200	4,74	6,04	20,12	154	0,08	105,76		0,62	124,13	84,42	42,62	1,68
Какао с молоком	200	4,01	4,07	6,09	76,65	0,13	1	0,02	-	139	104	8,62	11,8
Хлеб ржаной (2 куса по 20 г.)	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8
Хлеб пшеничный (2 куса по 25 г.)	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,14	-	-	-	14,2	41,7	17,6	1
Итого:		30,71	39,83	87,01	808,25	0,54	138,32	32,33	2,03	366,7	280,87	133,45	18,16
ИТОГО:		45,54	75,35	208,67	1670	1,26	154,63	32,49	2,19	689,18	854,12	250,73	22,19