

УТВЕРЖДАЮ:

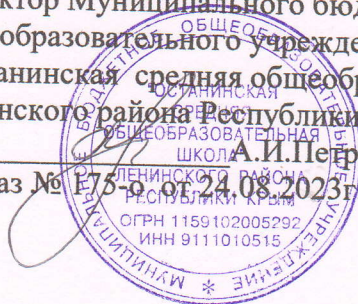
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Останинская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

А.И.Петрухина

Приказ № 178-р от 24.08.2023г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

(осенний период)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Останинская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет

от 11 лет и старше

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
14	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		617	13,13	21,64	82,26	575,99	0,17	0,51	4,90	123,00	1,16	309,87	272,89	53,40	1,45
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	0,08	3,92	-	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,43	0,13	0,17	6,96	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	22,31	23,30	79,57	626,75	0,26	0,45	20,32	0,00	2,65	120,89	401,55	112,90	8,88
ВСЕГО за день:		1297	35,44	44,94	161,83	1202,74	0,43	0,96	25,22	123,00	3,81	430,76	674,44	166,30	10,33
2 день															
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66
282	Оладьи из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		590	24,15	31,64	65,70	666,03	0,47	2,12	123,56	7565,73	7,33	94,40	410,28	73,91	15,77
Обед															
29	Салат из сырых овощей	50	0,87	4,83	3,02	59,12	0,03	0,03	10,57	-	0,44	20,34	28,50	15,07	0,53
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	120	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	17,37	17,45	113,39	696,14	1,72	0,35	18,14	20,34	3,14	115,85	315,28	115,67	4,47
ВСЕГО за день:		1290	41,52	49,09	179,09	1362,17	2,19	2,47	141,70	7586,07	10,47	210,25	725,56	189,58	20,24

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или мёдом	80	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	0,04	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,83	0,4
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:		530	35,00	26,36	91,44	763,62	0,23	0,88	14,31	156,50	9,11	567,97	584,49	100,60	4,08
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,76	4,85	2,44	56,48	0,03	0,03	7,55	-	0,39	21,75	24,08	13,20	0,61
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10,50	10,05	9,77	171,60	0,12	0,01	0,05	32,28	41,04	35,89	48,00	13,32	2,17
321	Капуста тушеная	120	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	22,44	24,50	67,99	592,41	0,42	0,33	38,80	32,28	46,58	189,26	252,87	104,96	7,45
ВСЕГО за день:		1210	57,44	50,86	159,43	1356,03	0,65	1,21	53,11	188,78	55,69	757,23	837,36	205,56	11,53
4 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	0,02	14,00	-	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ИТОГО за завтрак:		605	28,39	40,13	43,09	645,36	0,30	0,91	16,86	432,97	1,78	555,71	579,64	80,43	4,46
Обед															
21	Салат из соевых огурцов с луком	50	0,67	4,02	1,47	44,80	0,12	0,01	5,66	-	0,36	27,17	18,58	11,14	0,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81
310	Картофель отварной	120	2,86	4,32	23,01	142,35	0,150	0,090	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	16,18	21,34	95,90	647,51	0,43	0,39	40,37	26,95	6,31	165,71	311,05	93,03	5,10
ВСЕГО за день:		1285	44,57	61,47	138,99	1292,87	0,73	1,30	57,23	459,92	8,09	721,42	890,69	173,46	9,56

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,50	22,66	33,29	14,71	1,04
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22
209	Яйца вареные	40	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02	0,09	-	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		575	22,07	23,28	75,31	598,74	0,22	0,31	7,04	175,20	3,21	464,66	401,37	66,03	3,61
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	50	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	80	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	0,05	1,20	-	-	23,60	117,03	20,27	2,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	29,62	27,73	118,68	818,96	0,39	0,46	22,48	0,00	10,07	112,00	459,99	213,35	9,99
ВСЕГО за день:		1275	51,69	51,01	193,99	1417,70	0,61	0,77	29,52	175,20	13,28	576,66	861,36	279,38	13,60
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
15	Сыр (порциями)	10	9,28	11,80	-	144,00	0,01	0,12	0,28	104,00	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
		585	21,52	24,44	102,35	718,52	0,28	0,46	11,48	162,00	1,33	518,70	449,97	118,20	2,98
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	50	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
291	Плов из птицы	200	20,34	12,56	42,87	366,40	0,13	6,36	7,24	23,36	0,59	55,62	210,40	64,85	2,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	28,77	20,49	125,22	811,05	0,36	10,63	37,27	23,36	3,68	157,99	383,09	145,01	8,09
ВСЕГО за день:		1285	50,29	44,93	227,57	1529,57	0,64	11,09	48,75	185,36	5,01	676,69	833,06	263,21	11,07

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	0,02	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
288	Пшеница отварная	100	15,3	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36	0,69	45,25	114,13	16,3	1,33
268	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		610	40,71	27,78	235,24	915,82	0,51	1,00	17,34	78,00	7,08	225,45	501,06	206,53	8,50
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	0,08	3,92	-	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
256	Мясо тушеное	80	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,10	0,18	-	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
309	Макаронные изделия отварные	120	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	29,17	26,80	80,04	684,70	0,27	0,49	10,26	0,00	6,62	102,90	376,95	109,46	7,49
ВСЕГО за день:		1310	69,88	54,58	315,28	1600,52	0,78	1,49	27,60	78,00	13,70	328,35	878,01	315,99	15,99
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком стуженым	150	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:		597	36,68	30,63	81,67	751,75	0,21	0,86	14,72	135,70	4,62	602,30	598,54	83,92	3,83
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	50	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06
104	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
231	Поджарка из рыбы	80	14,79	9,02	10,51	182,07	0,09	0,09	4,51	7,09	5,99	44,49	172,47	22,61	0,88
312	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	28,87	23,67	116,94	807,45	0,51	0,52	33,38	7,09	11,57	192,56	452,10	133,54	6,66
ВСЕГО за день:		1297	65,55	54,30	198,61	1559,20	0,72	1,38	48,10	142,79	16,19	794,86	1050,64	217,46	10,49

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66
227	Рыба припущенная	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
14	Масло порционным	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		595	20,49	21,70	78,30	589,60	0,22	0,32	16,31	68,38	1,67	172,16	345,97	89,53	2,69
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
101	Суп картофельный с капустой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
289	Рагу из птицы	200	17,94	16,74	21,71	310,00	0,10	0,20	16,19	20,86	2,80	52,58	154,58	55,29	2,74
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	25,57	22,40	98,59	704,01	0,27	0,49	37,37	20,86	11,36	124,20	293,01	111,42	6,13
ВСЕГО за день:		1295	46,06	44,10	176,89	1293,61	0,49	0,81	53,68	89,24	13,03	296,36	638,98	200,95	8,82
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО за завтрак:		675	19,45	19,44	72,77	534,10	0,26	0,57	13,26	134,80	1,17	579,82	470,56	111,63	2,22
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	50	0,60	4,81	1,88	53,28	0,02	0,03	3,75	-	0,28	17,86	31,67	10,55	0,46
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
302	Каша рассыпчатая пшеничная	120	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	19,43	21,55	92,83	628,43	0,30	0,49	12,99	9,40	6,26	124,39	424,10	120,51	7,51
ВСЕГО за день:		1355	38,88	40,99	165,60	1162,53	0,56	1,06	26,25	144,20	7,43	704,21	894,66	232,14	9,73

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,30
14	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	0,01	-	40,00	0,11	2,40	3,00	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,40	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	16,37	0,33
ИТОГО за завтрак:		482	8,71	18,34	72,18	488,86	0,11	0,27	4,00	98,00	1,03	157,57	151,69	39,07	1,21
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	0,08	3,92	-	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,43	0,13	0,17	6,96	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	23,66	23,51	89,34	673,12	0,28	0,51	20,32	0,00	2,87	111,89	420,85	116,20	8,99
ВСЕГО за день:		1162	32,37	41,85	161,52	1161,98	0,39	0,78	24,32	98,00	3,90	269,46	572,54	155,27	10,20
2 день															
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,06	2,30	46,62	0,03	0,01	9,02	-	0,27	8,87	15,92	8,73	0,41
282	Оладьи из печени	80	12,94	16,40	5,55	238,55	0,19	1,42	69,28	5764,37	4,72	17,47	198,56	13,41	10,19
312	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		495	19,78	24,68	62,61	575,94	0,40	1,66	96,49	5764,37	5,69	83,62	338,68	64,49	12,33
Обед															
29	Салат из сырых овощей	50	0,87	4,83	3,02	59,12	0,03	0,03	10,57	-	0,44	20,34	28,50	15,07	0,53
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	25,35	1,18
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	120	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	0,02	-	-	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	19,45	18,73	130,50	784,45	1,75	0,41	18,14	20,34	3,42	120,72	346,77	127,31	4,93
ВСЕГО за день:		1195	39,23	43,41	193,11	1360,39	2,15	2,07	114,63	5784,71	9,11	204,34	685,45	191,80	17,26
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	50	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,83	0,40
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	150	30,69	23,22	58,80	567,00	0,17	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО за завтрак:		500	36,10	26,46	102,64	812,62	0,28	0,91	14,31	156,50	9,31	559,97	601,49	133,60	2,48
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,02	-	0,49	27,19	30,10	16,50	0,76
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	0,08	5,83	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10,50	10,05	9,77	171,60	0,12	0,01	0,05	32,28	41,04	35,89	48,00	13,32	2,17
321	Капуста тушенная	120	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	0,07	25,74	-	3,12	99,82	72,25	37,18	1,45
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		690	25,49	21,95	88,35	683,50	0,50	0,43	34,44	32,28	47,91	224,48	307,85	124,88	8,36
ВСЕГО за день:		1190	61,59	48,41	190,99	1496,12	0,78	1,34	48,75	188,78	9,72	784,45	938,34	258,38	10,84

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	0,01	10,00	-	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
210	Омлет натуральный	120	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ИТОГО за завтрак:		420	24,43	36,77	36,95	576,26	0,23	0,69	11,96	407,97	1,57	401,51	459,34	56,93	4,06
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,78	2,51	0,92	28,00	0,08	0,01	3,54	-	0,23	16,98	11,61	6,96	0,32
88	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81
310	Картофель отварной	120	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	18,64	20,04	105,12	677,08	0,41	0,45	38,25	26,95	6,40	160,12	323,38	114,79	5,02
ВСЕГО за день:		1100	43,07	56,81	142,07	1253,34	0,64	1,14	50,21	434,92	7,97	561,63	782,72	171,72	9,08
5 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45	0,03	0,02	3,43	-	0,94	14,16	20,81	9,19	0,65
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,01	0,16	86,40	0,80	221,40	151,56	15,24	0,92
209	Яйца вареные	40	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02	0,09	-	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		485	18,20	18,06	64,59	493,27	0,19	0,30	4,92	146,40	2,38	382,36	338,37	55,43	2,92
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	80	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	0,05	1,20	-	-	23,60	117,03	20,27	2,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	29,62	27,73	118,68	818,96	0,39	0,46	22,48	0,00	10,07	112,00	459,99	213,35	9,99
ВСЕГО за день:		1185	47,82	45,79	183,27	1312,23	0,58	0,76	27,40	146,40	12,45	494,36	798,36	268,78	12,91
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
15	Сыр (порциями)	10	9,28	11,80	-	144,00	0,01	0,12	0,28	104,00	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО за завтрак:		575	21,52	24,44	102,35	718,52	0,28	0,46	11,48	162,00	1,33	518,70	449,97	118,20	2,98
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	50	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
291	Плов из птицы	200	20,34	12,56	42,87	366,40	0,13	6,36	7,24	23,36	0,59	55,62	210,40	64,85	2,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	28,77	20,49	125,22	811,05	0,33	10,61	27,27	23,36	3,48	141,99	372,09	136,01	5,89

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	0,02	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
288	Птица отварная	80	15,3	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36	0,69	45,25	114,13	16,3	1,33
268	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПП	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		520	40,71	27,78	235,24	915,82	0,51	1,00	17,34	78,00	7,08	225,45	501,06	206,53	8,50
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	0,08	3,92	-	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
256	Мясо тушеное	80	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,10	0,18	-	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
309	Макаронные изделия отварные	120	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	29,17	26,80	80,04	684,70	0,27	0,49	10,26	0,00	6,62	102,90	376,95	109,46	7,49
ВСЕГО за день:		1220	69,88	54,58	315,28	1600,52	0,78	1,49	27,60	78,00	13,70	328,35	878,01	315,99	15,99
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Фрукты свежие (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО за завтрак:		442	33,05	27,33	76,42	688,00	0,16	0,65	13,82	110,70	4,62	452,30	486,04	66,42	3,70
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	50	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06
104	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
231	Поджарка из рыбы	80	14,79	9,02	10,51	182,07	0,09	0,09	4,51	7,09	5,99	44,49	172,47	22,61	0,88
312	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	28,87	23,67	116,94	807,45	0,51	0,52	33,38	7,09	11,57	192,56	452,10	133,54	6,66
ВСЕГО за день:		1142	61,92	51,00	193,36	1495,45	0,67	1,17	47,20	117,79	16,19	644,86	938,14	199,96	10,36
9 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,55	3,05	2,30	38,85	0,03	0,01	9,03	-	0,27	8,97	15,92	8,75	0,41
227	Рыба припущенная	80	13,42	2,48	2,62	77,50	0,08	0,11	0,54	22,06	0,40	22,08	154,74	36,76	0,76
304	Рис отварной	120	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,01	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		495	22,30	12,66	76,82	500,57	0,22	0,31	10,90	32,06	1,47	168,22	359,21	90,45	2,55
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
289	Рагу из птицы	200	17,94	16,74	21,71	310,00	0,10	0,20	16,19	20,86	2,80	52,58	154,58	55,29	2,74
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		700	25,57	22,40	98,59	704,01	0,27	0,49	37,37	20,86	11,36	124,20	293,01	111,42	6,13
ВСЕГО за день:		1195	47,87	35,06	175,41	1204,58	0,49	0,80	48,27	52,92	12,83	292,42	652,22	201,87	8,68

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО за завтрак:		550	15,82	16,14	67,77	471,60	0,21	0,36	12,36	109,80	1,17	429,82	358,06	94,13	2,09
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	50	0,60	4,81	1,88	53,28	0,02	0,03	3,75	-	0,28	17,86	31,67	10,55	0,46
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
302	Каша рассыпчатая пшеничная	120	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	19,43	21,55	92,83	628,43	0,30	0,49	12,99	9,40	6,26	124,39	424,10	120,51	7,51
ВСЕГО за день:		1230	35,25	37,69	160,60	1100,03	0,51	0,85	25,35	119,20	7,43	554,21	782,16	214,64	9,60