

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия



УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор



Петруновская О. Н.

2024 г.

ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся

МАОУ Гимназия

2024 год

Вас обслуживает ООО «Школьное питание» тел. 4-45-47

Примерное десятидневное меню

Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон:

осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200/5	205	12,50	8,00	31,50	230,10	0,06	0,90	0,26		188,74	175,38	33,54	0,6
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		510	15,68	19,98	74,93	574,79	0,19	3,80	70,76	4,00	233,92	303,16	68,68	4,18
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,41	6,64	11,52	123,8	0,18	16,3	167,32	1,93	24,58	64,91	19,67	0,75
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	13,41	14,54	2,81	199,94	0,59	2,73	101,5	0,67	16,52	146,74	18,13	0,97
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		800	32,15	28,83	105,72	823,43	1,18	35,73	443,36	5,88	111,12	508,86	194,33	11,60
Итого за день		1 310	48	49	181	1 398	1	40	514	10	345	812	263	16

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
274/И	Соус болоньезе	90	12,9	10,32	1,72	151,48	0,45	3,72	149,5	0,13	12,43	135,62	20,03	1,99
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		570	21,40	15,72	72,85	520,79	0,61	8,82	181,5	1,72	55,55	230,79	54,44	6,56
Обед														
пр	Огурец консерв.	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,05	2,3	6,00	0,03	57,00	16,00	7,00	0,26
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	200	5,36	6,49	13,97	136,03	0,25	10	169,26	1,5	13,75	77,76	21,71	0,85
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		790	34,61	23,35	102,88	759,44	0,77	50,80	194,60	6,90	152,13	508,07	144,59	7,05
Итого за день		1 360	56	39	176	1 280	1	60	376	9	208	739	199	14

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		43,7	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	144,04	0,17	0,18	29,7	0,38	139,86	159,68	17,72	1,24
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		500	20,99	22,91	75,07	588,09	0,38	0,59	208,02	4,60	475,21	543,78	88,67	6,10
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне 200	200	3,85	5,41	14,01	120,9	0,18	13,39	176,26	1,07	23,91	73,03	23,65	0,89
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 90/30	120	12,74	8,04	11,83	126,27	0,12	0,37	14,70	0,97	39,71	185,96	44,90	1,02
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	4	429,5	0,35	18,42	87,85	31,3	0,78
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		820	27,21	22,36	116,10	735,16	0,54	34,46	784,20	5,13	133,81	484,92	151,94	7,32
Итого за день		1 320	48	45	191	1 323	1	35	992	10	609	1 029	241	13

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	2,29	9,59	103,08	13,57	0,59
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		570	22,87	16,75	72,59	533,02	0,39	7,55	42,78	3,5	187,01	384,71	149,56	6,98
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	90	12,55	9,24	11,25	179	0,19	1		0,63	14,47	131,11	25,03	1,46
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34	0,15	41,85	703,99	2,53	45,13	95,27	44,41	1,5
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		790	30,10	22,99	108,69	767,71	0,82	65,55	1031,25	7,73	155,09	466,78	163,13	8,93
Итого за день		1 360	53	40	181	1 301	1	73	1 074	11	342	851	313	16

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом 200/40	240	11,4	14,6	40,2	371,6	0,09	3,10	1,00	0,40	182,00	282,00	49,20	1,50
376/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		505	12,10	18,02	68,85	568,61	0,17	3,20	12,50	3,90	216,28	380,24	73,60	4,45
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
82/МССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне, 200	200	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93
291/МССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58
377/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		790	34,60	25,59	96,88	757,41	0,48	50,29	1215,40	4,62	127,92	482,27	134,30	7,13
Итого за день		1 295	47	44	166	1 326	1	53	1 228	9	344	863	208	12

Возрастная группа: 7-11 лет

Сезон:

осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/МССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	132,24	0,09	0,18	30,12	0,12	127,96	105,34	26,06	0,58
382/МССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		500	19,51	21,51	73,49	587,19	0,30	0,59	208,44	4,34	463,31	489,44	97,01	5,44
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
99/МССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,43	5,32	8,84	97,54	0,15	16,64	175,68	1,0	27,62	59,57	18,79	0,73
128/МССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
294/МССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	0,79	14,92	131,83	20,33	1
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		795	28,45	28,04	106,77	800,20	0,61	62,40	431,42	4,91	142,38	440,18	130,72	9,57
Итого за день		1 295	48	50	180	1 387	1	63	640	9	606	930	228	15

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,61	11,38	11,96	204,39	0,09	1,00	33,00	1,04	15,63	133,07	24,00	1,20
248/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	22,73	1165,95	1,77	78,17	126,12	48,04	1,52
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		575	20,62	18,60	68,64	529,15	0,31	31,63	1201,45	3,61	127,78	311,07	99,18	6,52
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,6	12,68	56,67	16,94	0,78
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	2,29	9,59	103,08	13,57	0,59
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	0,8	11,94	44,83	8,11	0,82
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		790	27,98	23,50	114,54	783,72	0,50	25,00	364,36	8,18	103,58	360,16	102,86	6,42
Итого за день		1 365	49	42	183	1 313	1	57	1 566	12	231	671	202	13

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/50	200	24,77	13,26	32,50	244,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		505	27,89	25,23	75,72	587,16	0,23	7,71	161,20	4,65	383,48	446,80	81,86	4,88
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне, 200	200	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	69,29	24,38	0,93
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 90/5	95	12,35	5,94	10,18	144,03	0,11	0,34	36,20	0,97	32,54	180,23	43,84	0,99
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	28,06	55,4	0,22	40,8	101,1	35,11	1,31
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		795	26,96	24,42	101,18	737,79	0,63	76,59	491,80	5,47	170,57	488,70	155,42	7,86
Итого за день		1 300	55	50	177	1 325	1	84	653	10	554	936	237	13

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром с маслом сливочным, 130/5	135	13,54	18,00	8,63	251,09	0,12	9,86	284,21	0,66	123,44	231,26	24,22	2,64
пр	Овощи свеж. или консерв.	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		515	19,58	19,09	66,18	519,58	0,26	30,26	344,61	1,93	155,22	320,34	93,96	5,41
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,31	15,04	33,34	358,19	0,15	3,2	816,7	0,41	29,34	269,52	56,19	1,58
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		790	35,02	23,31	109,52	792,90	0,51	33,25	1144,70	4,34	104,69	487,41	135,03	9,01
Итого за день		1 305	55	42	176	1 312	1	64	1 489	6	260	808	229	14

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	0,79	14,92	131,83	20,33	1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	0,42	10,98	149,53	100,04	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кондитерское изделие	30	0,2	1,5	8,1	52	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		505	25,40	18,91	78,27	588,79	0,48	1,30	82,40	5,10	202,34	487,46	164,32	7,20
Обед														
пр	Салат овощной	60	0,69	3,13	4,33	49,43	0,02	12,7	161,74	1,43	20,74	17,58	10,39	0,78
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, 200	200	4,01	6,37	9,66	112,7	0,16	31,49	236,46	1,54	45,46	0,06	24,38	0,93
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		800	33,47	26,30	101,40	777,14	0,65	82,69	417,54	8,34	147,58	431,95	150,65	7,65
Итого за день		1 305	59	45	180	1 366	1	84	500	13	350	919	315	15

Примерное десятидневное меню

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 250/5	255	15,60	10,00	39,30	287,60	0,08	1,12	0,33		235,90	219,20	41,90	0,8
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		570	19,57	22,08	87,56	655,79	0,22	4,02	70,83	4,13	283,38	355,68	80,34	4,57
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	5,75	8,51	14,4	157,5	0,24	20,4	209,65	2,42	29,98	82,95	24,77	0,94
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	15,16	16,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	36,98	32,94	117,41	928,15	1,37	49,70	607,24	6,55	133,64	587,89	228,84	13,09
Итого за день		1 500	57	55	205	1 584	2	54	678	11	417	944	309	18

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
274/И	Соус болоньезе	100	14,34	12,66	1,88	178,96	0,5	4,08	181,3	0,15	13,95	151,13	22,3	2,21
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		620	24,73	18,29	84,89	605,57	0,68	9,18	213,30	2,02	61,64	263,77	61,63	7,15
Обед														
пр	Огурец консерв.	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	2,3	6,00	0,03	57,00	16,00	7,00	0,26
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	250	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	12,6	211,59	1,55	17,24	97,48	27,25	1,07
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	39,97	26,75	112,52	849,40	0,88	59,60	240,21	7,42	160,97	574,16	160,39	7,68
Итого за день		1 540	65	45	197	1 455	2	69	454	9	223	838	222	15

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	9,35	35,36	192,70	0,23	0,24	45,5	0,52	170,21	214,22	23,74	1,66
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		560	23,72	25,98	88,65	671,15	0,45	0,65	223,82	4,87	507,86	607,02	97,99	6,72
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне, 250	250	5,24	7,29	17,54	157,68	0,24	16,94	218,86	1,56	28,34	94,31	30,04	1,16
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 100/30	130	14,1	8,14	13,47	139,31	0,13	0,40	15,4	1,03	43,28	205,74	49,88	1,15
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	4,8	515,4	0,42	22,12	105,72	37,66	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		950	31,16	25,36	130,92	838,82	0,63	48,49	1014,55	5,82	158,55	555,71	176,76	8,39
Итого за день		1 510	55	51	220	1 510	1	49	1 238	11	666	1 163	275	15

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		620	26,02	18,66	83,21	605,12	0,45	7,65	43,82	4,16	192,10	433,59	174,08	7,90
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,3	5,64	19,28	161,47	0,37	11,76	207,1	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	100	13,86	10,26	12,3	197,71	0,22	1,1		0,69	15,81	144,87	27,59	1,6
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,61	25,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	34,32	25,81	120,83	860,13	0,97	86,41	1314,79	8,42	185,49	533,96	189,41	10,35
Итого за день		1 540	60	44	204	1 465	1	94	1 359	13	378	968	363	18

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
224	Запеканка творожная с морковью с повидлом 200/40	240	11,4	14,6	40,2	371,6	0,09	3,10	1,00	0,40	182,00	282,00	49,20	1,50
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 250/11	250	0,3	0,03	13,80	56,80		0,1	0,6		6,60	10,30	5,5	1,06
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		555	12,15	18,03	71,60	580,00	0,17	3,22	12,60	3,90	217,60	382,30	74,70	4,66
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне, 250	250	5,24	7,08	12,03	133,58	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	88,27	30,77	1,2
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	27,15	17,38	39,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	40,15	28,74	107,97	853,06	0,56	68,42	1507,20	4,80	157,61	557,68	157,10	8,17
Итого за день		1 475	52	47	180	1 433	1	72	1 520	9	375	940	232	13

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04	176,30	0,12	0,24	40,17	0,15	153,9	136,76	33,54	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		560	21,53	23,25	84,33	654,75	0,34	0,65	218,49	4,50	491,55	529,56	107,79	5,81
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне, 250	250	4,32	6,86	10,96	123,47	0,2	20,8	217,3	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	31,94	31,75	117,66	892,22	0,71	81,92	588,61	5,37	169,83	500,24	151,46	10,63
Итого за день		1 025	46	44	120	1 071	1	86	770	6	184	651	174	13

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,15	12,06	13,69	223,48	0,1	1,1	33,42	1,11	17,31	148,04	26,85	1,35
248/И	Овощи запеченные	180	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		625	23,83	21,21	79,25	608,32	0,36	36,20	1428,20	4,34	150,83	361,63	114,86	7,17
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69	163,07	0,21	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	31,81	27,78	128,67	895,12	0,58	37,11	507,85	9,80	123,19	406,76	117,21	7,36
Итого за день		1 545	56	49	208	1 503	1	73	1 936	14	274	768	232	15

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/50	250	24,77	13,60	40,60	306,1	0,12	9,50	113,3	0,80	426,3	400,70	59,45	1,63
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	Кондитерское изделие	65	0,5	3,4	17,6	152	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		550	25,76	25,30	93,27	675,71	0,20	9,60	183,80	4,40	469,28	504,44	85,65	5,02
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне, 250	250	5,24	7,08	12,03	133,58	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	88,27	30,77	1,2
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	6,04	14,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	30,74	27,22	115,91	826,49	0,73	99,86	669,32	5,70	207,31	559,61	180,90	9,03
Итого за день		1 475	57	53	209	1 502	1	109	853	10	677	1 064	267	14

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром с маслом сливочным, 150/5	155	15,59	19,82	10,03	281,3	0,14	11,46	321,13	0,8	140,56	265,93	27,99	3,05
пр	Овощи свеж. или консерв.	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10	53,2	0,28	5,6	10,4	8	0,36
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		565	23,32	21,13	77,62	599,19	0,31	34,36	394,83	2,35	178,34	375,01	106,33	6,31
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	27,15	17,38	39,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	40,72	26,63	121,55	894,51	0,61	46,75	1416,84	4,53	127,09	565,34	157,50	10,04
Итого за день		1 485	64	48	199	1 494	1	81	1 812	7	305	940	264	16

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Кондитерское изделие	30	0,2	1,5	8,1	52	0,08		11	3,5	29	90	20	2,1
Итого за Завтрак		555	28,88	19,52	89,86	654,40	0,54	1,40	83,58	5,17	207,97	539,68	189,68	8,17
Обед														
пр	Салат овощной	100	1,17	3,23	7,28	65,29	0,03	22,35	262,89	1,5	33,78	29,44	17,48	1,29
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, 250	250	5,2	7,08	12,03	133,6	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	0,06	30,77	1,20
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	18,22	38,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,7	23,80	119	0,11			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	38,87	29,60	114,78	870,61	0,76	106,52	584,20	8,93	177,89	490,18	174,39	8,84
Итого за день		1 485	68	49	205	1 525	1	108	668	14	386	1 030	364	17