

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ №7

 /Крылова М.Н./



«Утверждаю»
Организатор питания
 /Петрова О.К./
(расшифровка)
_____ сентября _____ 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

МБОУ СОШ №7

Категория детей 12 лет и старше

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 в учреждениях Тутельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1

Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)								
		белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак:															
173	Каша молочная пшеничная	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630	
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030	
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660	
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:	550	19,71	28,07	84,11	667,85	0,60	3,92	167,59	1,43	526,51	475,21	89,28	4,32	
Обед:															
45	Салат из свежей капусты*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,03	40,72	0,00	3,85	71,67	47,20	26,67	0,87	
102	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250	
268	Шницель мясной с соусом	100/	1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113	
309	Макаронами отварными	180	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340	
342	Компот из свеж. фруктов	200	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900	
	Хлеб ржаной	50	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,800	0,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,180	
			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:	880	32,15	41,37	119,55	976,59	0,41	43,88	5,84	8,80	231,55	648,50	147,61	8,20	
	Всего за день:		51,86	69,44	203,66	1644,44	1,012	47,804	173,430	10,230	758,062	1123,710	236,890	12,523	

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,10	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 2

Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)									
		белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак:														
223	Запеканка творожная со сметаной (сгущ., джемом)	200/20	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130
	Кондит. (или выпечное) изделие	80	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:	550	34,83	23,09	94,73	726,05	0,200	0,670	139,500	2,640	297,400	467,730	76,73	4,780
Обед:														
88	Помидор/огурец порционные	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,97	1,170
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250/	1,80	4,98	8,13	84,48	0,080	18,480	0,000	2,380	33,980	47,430	22,20	0,830
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,00	0,113
229	Рыба, туш. в томате с овощами	100/	22,75	5,50	2,81	151,75	0,150	2,250	27,750	2,780	54,000	331,750	53,50	1,030
312	с картофельным пюре, м/сл	180	3,80	10,00	30,09	225,56	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,08	1,030
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:	890	35,71	24,43	121,69	849,12	1,770	52,141	67,635	11,060	183,694	623,250	201,25	6,698
	Всего за день:		70,54	47,52	216,42	1575,17	1,970	52,811	207,135	13,700	481,094	1090,980	277,98	11,478

М Е Н Ю № 3

Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак:																
278	Тефтели с соусом	100/	8,66	9,34	13,84	174,00	0,060	2,000	29,160	0,500	40,160	204,590	27,250	3,750		
304	с рисом, овощем порционн.	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,010	0,530		
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660		
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:	550	20,95	23,23	105,62	715,22	0,170	3,330	56,250	1,880	189,900	431,300	91,660	6,940		
Обед:																
52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.	100	1,30	5,17	12,12	100,17	0,020	8,570	0,000	2,320	34,400	37,120	19,670	1,720		
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	100/	11,84	11,50	3,75	165,84	0,090	4,660	0,000	0,590	19,250	57,910	17,590	1,910		
302	с гречей отварной	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010		
350	Кисель	200	0,16	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:	880	36,18	27,32	137,08	940,55	0,512	40,954	0,020	3,810	122,267	446,530	428,410	12,168		
	Всего за день:		57,13	50,55	242,70	1655,77	0,682	44,284	56,270	5,690	312,167	877,830	520,070	19,108		

М Е Н Ю № 4

Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
306	Завтрак:													
309	Макароны отварные с сыром Российским	180/30	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900
209	Яйцо вареное	40	6,96	8,85	0,00	107,49	0,015	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
		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 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 (яблоко)	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:	640	22,45	23,45	78,37	614,33	0,195	17,340	178,000	3,550	348,930	342,700	63,270	7,800
	Обед:													
73	Овощи порционные	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
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	Биточки мясные с соусом	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340
143	с овощным рагу	180	5,78	6,52	37,08	230,08	0,200	7,740	74,160	3,240	114,120	214,740	148,140	29,340
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:	880	27,38	35,33	144,02	1002,65	0,60	49,28	80,00	12,55	220,37	573,72	296,95	36,50
	Всего за день:		49,83	58,78	222,39	1616,98	0,795	66,624	258,000	16,100	569,302	916,420	360,220	44,303

М Е Н Ю № 5

Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)								
		Масса порции	белки	жиры		углеводи	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
294	Котлеты куриные	100/	15,20	13,60	13,50	237,20	0,075	0,200	20,000	0,375	44,000	96,000	26,000	2,200
302	с гречей отварной, овощем порц	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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:	550	34,50	26,99	116,42	846,54	0,40	1,53	20,09	1,16	208,65	513,21	239,40	10,87
Обед:														
73	Икра кабачковая	100	1,68	8,08	8,98	115,43	0,070	10,850	0,000	3,980	164,030	92,780	28,780	1,150
82	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	1,83 1,90 0,30	4,90 0,70 2,00	11,75 0,30	98,40 13,00 21,00	0,050 0,002 0,002	10,300 0,024 0,007	0,000 0,000 0,003	2,400 0,000 0,000	34,450 1,922 3,272	53,030 0,000 0,800	26,200 15,000 6,000	1,180 0,113 0,015
291	Плов	250	18,14	15,11	45,84	391,81	0,060	0,000	46,250	0,860	28,260	166,460	36,260	1,910
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	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:	850	26,62	31,23	96,10	771,60	0,22	21,45	46,25	7,60	254,73	377,60	133,97	7,74
	Всего за день:		61,12	58,22	212,52	1618,14	0,619	22,981	66,343	8,755	463,384	890,810	373,370	18,608

М Е Н Ю № 6

Понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)															
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
Завтрак:																						
173	Каша молочная Дружба	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,500	2,380	89,500	0,500	115,380	160,000	33,380	1,630								
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030								
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660								
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:	550	19,71	28,07	84,11	667,85	0,60	3,92	167,59	1,43	526,51	475,21	89,28	4,32								
Обед:																						
45	Салат из свежей капусты*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,03	40,72	0,00	3,85	71,67	47,20	26,67	0,87								
102	Суп гороховый на на м/к бульоне	250	7,50	3,22	17,25	128,25	0,150	1,000	0,000	1,000	82,500	327,500	47,500	2,250								
			1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113								
268	Котлета мясная с соусом	100/	12,34	21,66	11,00	288,34	0,100	0,340	5,840	1,160	43,160	175,000	33,340	2,340								
309	с макаронами отварными	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,070	0,000	0,000	2,340	14,400	41,400	9,000	0,900								
342	Компот из свеж.фруктов	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:	880	32,15	41,37	119,55	976,59	0,41	43,88	5,84	8,80	231,55	648,50	147,61	8,20								
	Всего за день:		51,86	69,44	203,66	1644,44	1,01	47,80	173,43	10,23	758,06	1123,71	236,89	12,52								

* с 1 марта замена на

47	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,12	24,10	3,67	0,05	53,33	58,33	41,67	1,30
----	---------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

М Е Н Ю № 7

Вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)															
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
Завтрак:																						
222	Пудинг из творога со сметаной (сгущ., джемом)	200/20	27,80	19,20	40,20	444,80	0,120	0,400	120,000	1,600	260,000	376,000	44,00	1,800								
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,000	0,650	11,500	43,500	16,50	0,550								
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,73	2,130								
	Кондит. (или выпечное) изделие	80	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:	550	34,83	23,09	94,73	726,05	0,200	0,670	139,500	2,640	297,400	467,730	76,73	4,780								
Обед:																						
	Помидор/огурец порционные	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,97	1,170								
98	Суп Крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/ 10	2,70 1,90 0,30	2,78 0,70 2,00	14,58 0,30	94,14 13,00 21,00	0,060 0,000 0,000	10,000 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	0,000 0,000 0,000	49,250 1,922 3,272	222,500 0,000 0,800	26,50 15,00 6,00	0,780 0,113 0,015								
259	Жаркое по-домашнему	250	23,83	26,18	19,85	410,29	0,450	30,590	0,000	1,760	39,550	309,710	61,76	4,850								
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14								
	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:	860	32,89	32,69	95,33	806,74	0,650	90,701	0,015	7,480	140,974	645,040	153,13	8,618								
	Всего за день:		67,72	55,78	190,06	1532,79	0,850	91,371	139,515	10,120	438,374	1112,770	229,86	13,398								

М Е Н Ю № 8

Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак:																
294	Биточки куриные	100/	15,20	13,60	13,50	237,20	0,075	0,200	20,000	0,375	44,000	96,000	26,000	2,200		
309	с макаронами, овощем порционным	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,030	0,000	27,000	0,600	2,610	61,500	19,010	0,530		
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		
	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		
338	Фрукт (мандарин)	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,040	64,290	0,000	0,210	36,430	24,640	13,930	0,320		
	Итого:	585	25,80	22,20	102,54	713,15	0,205	65,960	47,000	1,575	248,610	340,240	98,170	5,780		

Обед:

52	Салат из свеклы (свекла отв.порц.)	100	1,30	5,17	12,12	100,17	0,020	8,570	0,000	2,320	34,400	37,120	19,670	1,720
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
255	Печень по-строгановски	100/	13,50	9,20	8,60	171,20	0,190	12,700	3240,000	1,000	30,000	239,000	17,000	5,000
302	с гречей отварной	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,240	0,000	0,000	0,000	17,520	252,000	168,000	6,010
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:	880	38,15	22,68	155,05	976,89	0,670	37,660	3240,080	4,120	148,490	877,650	288,670	16,430
	Всего за день:		63,95	44,88	257,59	1690,04	0,875	103,620	3287,080	5,695	397,100	1217,890	386,840	22,210

М Е Н Ю № 9

Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)										
			белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак:																
210	Омлет натуральный	160/	15,69	22,08	3,06	273,78	0,080	0,280	339,730	0,746	120,430	265,600	20,260	2,910		
306	с зел.горошком (кукурузой конс.)	40	1,24	0,08	2,60	16,08	0,048	4,000	0,000	0,080	8,000	24,800	8,400	0,280		
	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		
377	Чай 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		
157	Выпечное изделие	100	4,65	2,83	28,30	157,20	0,070	0,000	13,000	0,000	11,000	37,000	14,500	0,690		
	Итого:	550	26,06	25,49	67,98	605,56	0,248	6,410	352,730	1,476	166,260	394,100	71,930	6,560		

Обед:

73	Овощи порционные	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
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
		100/	0,30	2,00	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,125	0,750
312	с картофельным пюре, м/сл	180	3,80	10,00	30,09	225,56	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,080	1,030
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:	890	26,37	23,23	131,88	841,67	1,68	42,15	52,00	8,93	184,04	467,73	177,88	6,77
	Всего за день:		52,43	48,72	199,86	1447,23	1,930	48,559	404,728	10,401	350,299	861,825	249,805	13,328

М Е Н Ю № 10

Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)								
			белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак:														
173	Каша молочная гречневая	250	7,50	8,50	36,50	252,50	0,500	2,375	89,500	0,500	115,380	160,000	33,375	1,625
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,020	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030
	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,060	0,000	0,000	0,780	13,800	52,200	19,800	0,660
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:	550	23,08	25,82	91,61	691,10	0,60	3,92	167,59	1,43	526,51	475,21	89,28	4,32

Обед:

73	Овощи порционные	100	1,20	0,40	8,40	42,00	0,080	26,080	0,000	5,070	27,280	50,030	26,970	1,170
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
288	Куры отварные (туш.)	100/	21,68	13,33	0,00	206,68	0,040	0,000	20,000	0,180	40,000	143,330	20,000	2,000
321	с капустой тушеной	180	5,22	14,40	39,85	309,89	0,070	38,880	0,000	1,980	136,440	107,100	51,480	4,140
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:	880	40,83	33,78	103,62	883,52	0,34	68,95	20,02	7,93	260,22	413,09	328,93	11,83
	Всего за день:		63,91	59,60	195,23	1574,62	0,942	72,869	187,610	9,360	786,727	888,300	418,205	16,143