

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №18

Айрапетян Д.М.

«01» сентября 2021г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.



Примерное меню для питания детей 1-4 классов (7- 11 лет) в осенне-зимний период 2021 года

Меню разработано технологом ИП Мурзин Д.Т. Сикетиной Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неделя первая
День: понедельник

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углево- ды		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
15	Сыр российский порционно	20	12,80	5	5,3	0	68	0,1	2,4	0,03		20,13	179,66	35,2	1,5
14	Масло сливочное	10	7,10	0,1	8,2	0,1	75	0,006	0,24	0,04		150	81	7,5	0,165
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150\10	21,31	6	11,2	45	305	0,02	0	0		3,22	11,06	2,13	0,16
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	17,00	0,6	0	18,9	78	0,03	0	0		4,95	2,91	8,55	0,68
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0	0,005	0		3,39	0,41	2,26	0,05
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,006	0,24	0,04		150	81	7,5	0,165
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0	0,005	0		3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак:	615	63,61	16,29	25,98	89,97	724,9	0,156	2,645	0,07		181,69	275,04	55,64	2,555
	Обед														
70	Огуец солёный	60	5,80	0,48	0	2,04	9,6	0	1,4	0,01		8	12	6,5	0,15
102	Суп гороховый	200	6,02	4,06	4,28	19,08	131	0,23	12,38	0		45,51	107,93	43,1	1,98
294	Котлеты из мяса кур	90\9	31,38	14,58	21,78	14	311,4	0,03	0	0		4,95	2,91	8,55	0,68
309	Макаронные изделия	150	7,01	5,35	4,85	25,58	179,4	0,31	65,05	0		127,7	171,8	92,1	2,68
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,017	0,2	0		28,5	20,6	9,2	0,96
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0		3,22	11,06	2,13	0,16
344	Компот из яблок	200	10,00	0,24	0	28,8	116,2	0,03	0	0		4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед:	769	63,61	29,2	32,27	115,47	886,5	0,647	79,03	0,01		228,12	439,7	179,62	7,57
	Всего:	1384		45,49	58,25	205,44	1611,4	0,803	81,675	0,08		409,81	714,74	235,26	10,125

Неделя первая
День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	34,61	30	9,08	26,7	308,6	0,001	0	0,04	2,4	0,1	0,05	0,02	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	0,5	2,5	15,7	118	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
389	Сок фруктовый тетрапак	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7	
	Итого завтрак:	555	63,61	35,19	13,2	90,97	641,5	0,149	1,197	0,188	34,93	211,48	101,14	16,57	
	Обед														
70	Помидор соленый	60	5,20	0,72	0,12	3,48	18	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22	
101	Суп картофельный с рисом	200	6,10	2,2	2,83	20,58	116,5	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
279	Тефтели из говядины	90\75	34,09	12,3	20,25	18,3	304,5	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59	
302	Гречка отварная	150	11,02	7,5	6,3	40,73	249,6	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,08	0	21,82	87,6	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53	
	Итого обед:	838	63,61	27,29	30,86	130,88	915,1	0,515	34,54	0,14	115,96	482,33	237,65	15,62	
	Всего:	1390		62,48	44,06	221,85	1556,6	0,635	35,737	0,328	150,89	693,81	338,79	32,19	

Неделя первая
День: среда

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углево- ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
284	Котлеты из мяса кур	90\9	28,18	14,58	21,78	14	311,4	0,001	0	0,04	2,4	л	0,05	0,02	
309	Макаронные изделия	150	10,01	5,35	4,85	25,58	179,4	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05	
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	17,00	0,6	0	18,9	78	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
378	Чай с молоком	150\50\15	6,02	1,4	1,6	17,7	91	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
	Итого завтрак:	674	63,61	26,42	29,59	102,15	798,7	0,182	0,69	0,09	224,61	272,85	48,5	2,17	
	Обед														
70	Огурец соленый	60	5,80	0,48	0,12	1,92	10,8	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58	
82	Борщ с капустой и	200	6,02	1,46	3,92	12,16	89,8	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44	
268	Котлеты из говядины	90\9	30,18	12,32	17,46	0	289,8	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96	
302	Пшеничная каша	150	10,20	4,19	5,46	25,35	163,8	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18	
346	Компот из апельсинов	200	9,01	0,08	0	27,08	108,6	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
	Итого обед:	810	63,61	23,02	28,32	92,48	801,7	0,357	17,66	0,01	127,49	416,71	106,66	5,97	
	Всего:	1484		49,44	57,91	194,63	1600,4	0,509	18,27	0,23	319,99	713,87	157,06	13,14	

Неделя первая
День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
	Масло сливочное	10	3,64	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	0,1	0,05	0,02	
14	«крестьянское» порциями														
210	Омлет натуральный	159\15	32,51	15,9	32,1	16,8	420	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165	
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	21,06	2,25	0	35,4	150	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18	
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
	Итого завтрак:	616	63,61	22,94	41,66	94,27	848,9	0,338	1,87	0,15	325,28	362,55	97,88	3,115	
	Обед														
70	Помидор соленый	60	5,00	0,72	0,12	3,48	18	0,83	22,75	0	41,22	48,05	22,63	5,4	
101	Суп картофельный с пшеном	200	6,02	1,76	2,26	16,46	93,2	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18	
229	Рыба, припущенная с овощами	90\90	29,99	16,38	8,64	8,64	178,2	0,044	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6	
312	Пюре картофельное	180	10,20	3,74	6,12	11,28	159,12	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18	
344	Компот из яблок	200	10,00	0,24	0	28,8	116,2	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18	
	Итого обед:	880	63,61	27,33	18,5	94,63	703,62	141,61	103,94	0,143	210,42	431,4	182,54	11,22	
	Всего:	1496		50,27	60,16	188,9	1552,52	141,94	105,81	0,293	535,7	793,95	280,42	14,335	

Неделя первая
День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	9,80	0,8	0	10,06	43,3	0,1	0,9	0,12	301,3	378,5	43,8	1,07	
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	150\20	45,41	30	9,08	26,7	308,6								
382	Какао с молоком	200	6,00	3,76	3,2	26,74	150,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,001	0	0,04	2,4	3 Т	0,05	0,02	
	Итого завтрак:	530	63,61	39,05	13,64	89,47	641,6	0,152	0,79	0,14	313,58	219,15	35,58	2,04	
	Обед														
324	Свекла тушеная	60	5,00	1	0,83	7,65	42,12	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15	
102	Суп гороховый	200	5,11	4,06	4,28	19,08	131	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
291	Плов с курицей	90\180	46,60	26,28	30,42	43,02	550,8	0,08	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67	
388	Напиток из плодов шиповника	200	4,50	0,68	0	35,26	143,8	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15	
	Итого обед:	790	63,61	36,51	36,89	130,98	1006,62	0,327	17,58	0,14	95,38	441,02	108,56	10,97	
	Всего:	1320		75,56	50,53	220,45	1648,22	0,509	18,45	0,15	441,07	635,86	142,24	8,01	

Неделя вторая
День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
131	Зеленый горошек	30	5,50	1	1,4	2,16	26	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02	
210	Омлет натуральный	159	36,76	15,9	32,1	16,8	420	0,11	0	0,03	21,94	61,17	п,з	1,16	
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	13,95	0,6	0	18,9	78	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
428	Какао с молоком	200	5,00	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05	
	Итого завтрак:	614	63,61	25,75	38,06	90,57	813,7	0,251	0,005	0,07	48,49	233,05	48,89	3,55	
	Обед														
70	Помидор соленый	60	5,50	0,72	0,12	3,48	18	0,1	31,11	0	75,09	75,81	36,6	1,75	
101	Суп картофельный с пшеном	200	5,50	1,76	2,26	16,46	93,2	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59	
234	Котлеты из минтая	90	32,21	13,32	16,92	10,44	246,6	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65	
305	Рис припущенный	150	10,00	3,6	0,48	39,3	214,35	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,35	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
344	Компот из яблок	200	8,00	0,24	0	28,8	116,2	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18	
	Итого обед:	769	63,61	24,13	21,08	124,45	827,25	0,557	38,19	0,03	174,34	507,68	238,38	9,94	
	Всего:	1383		49,88	59,14	215,02	1640,95	0,808	38,195	0,1	222,83	740,73	287,27	13,49	

Неделя вторая
День: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
15	Сыр российский	20	11,00	5	5,3	0	68	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02	
14	Масло сливочное	10	6,50	0,1	0,82	0,1	75	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05	
223	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\20	30,71	35,7	7,4	57,6	437,6	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	10,00	0,8	0	10,06	43,3	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05	
	Итого завтрак:	575	63,61	46,19	14,88	108,73	822,8	0,147	1,545	0,14	300,36	267,28	60,29	1,89	
	Обед														
73	Кабачковая икра	60	7,50	0,84	2,88	5,1	49,8	0,66	18,2	0	41,22	32,97	18,10	4,32	
96	Рассольник ленинградский	200	9,80	1,68	4,08	16,4	109	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44	
294	Котлеты рубленые из курицы	90\9	28,51	14,58	21,78	14	311,4	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96	
309	Макаронные изделия	150	10,20	5,35	4,85	25,58	179,4	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15	
388	Напиток из шиповника	200	5,20	0,68	0	35,26	143,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96	
	Итого обед	769	63,61	27,62	34,95	122,31	932,3	0,243	21,06	0,01	108,4	371,16	90,96	5,06	
	Всего:	1344		73,81	52,83	231,04	1755,1	0,39	22,605	0,15	408,76	638,44	151,25	6,95	

Неделя вторая
День: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
338	Фрукты свежие сезонные	1 шт	24,00	2,25	0	35,4	150	0,09	0,57	0,06	194,5	269,4	54,1	1,12	
181	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150\10	12,20	7,7	13,5	41,3	318	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7	
14	Масло сливочное	10	8,51	0,1	8,2	0,1	75	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,16	
15	Сыр российский	20	12,50	5	5,3	0	68	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27	
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,2	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
	Итого:	622	63,61	18,78	27,82	114,47	781,1	0,192	2,337	0,078	459,47	589,08	147,4	16,77	
	Обед														
324	Свекла тушеная	60	6,50	1	0,83	7,65	42,12	0,18	9,90	0	36,40	86,34	31,48	1,58'	
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	1,7	1,78	15,5	84,8	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25	
268	Котлеты из говядины	90\9	27,80	12,32	17,46	20	289,8	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22	
305	Рис припущенный	150	10,31	3,6	0,48	39,3	214,35	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7	
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68	
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16	
344	Компот из яблок	200	8,40	0,24	0	28,8	116,2	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22	
	Итого обед	991	63,61	22,59	21,37	148,92	702,57	141,06	106,45	0,143	262,1	666,49	245,31	8,47	
	Всего:	1613		41,37	49,19	263,39	1483,67	141,25	108,78	0,321	721,57	1255,5	392,71	25,24	

Неделя вторая
День: четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150\20	41,41	30	9,08	26,7	308,6	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02		
14	Масло сливочное	10	6,50	0,1	8,2	0,1	75	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65		
341	Фрукты свежие сезонные	1 шт	10,00	0,8	0	10,06	43,3	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05		
428	Какао с молоком	200	4,49	3,76	3,2	26,74	150,8	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05		
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16		
	Итого завтрак:	732	63,61	36,56	20,94	89,3	688,7	0,089	0,49	0,196	138,64	150,45	23,07	2,02		
	Обед															
70	Огулец соленый	60	6,50	0,48	0	2,04	9,6	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27		
112	Суп гороховый	200	7,80	4,06	4,28	19,08	131	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16		
290	Курица, тушенная в соусе	90\90	32,71	24,3	30,78	6,84	401,4	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18		
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,12	5,1	18,57	132,6	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15		
349	Компот из сухофруктов	200	3,99	0,08	0	21,82	87,6	0,02	п	0	3,22	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16		
	Итого обед:	1272	63,61	35,77	40,98	105,66	932,3	1,335	40,3	0,04	100,34	327,1	106,81	4,28		
	Всего:	2004		72,33	61,92	194,96	1621	1,424	40,79	0,236	238,98	477,55	129,88	6,3		

Неделя вторая
День: пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
295	Котлеты куриные	90\9	31,98	14,58	21,78	14	311,4	0,001	0	0,04	2,4	0	0,05	0,02		
309	Макаронные изделия	150	9,23	5,35	4,85	25,58	179,4	0,036	1,197	0,018	0	1	85,42	14,7		
338	Фрукты свежие сезонные	1шт	17,00	0,6	0	18,9	78	0,02	0	0	3 2^	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16		
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05		
	Итого завтрак:	670	63,61	24,16	27,45	95,15	733,9	0,386	0,245	0,06	186,91	416,78	177,48	6,66		
	Обед															
70	Помидор соленый	60	6,50	0,72	0,12	3,48	18	0,12	13,4	0	21,23	50,4	22,58	0,74		
88	Щи из свежей капусты	200	8,75	4,6	4,28	19,08	131	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15		
279	Тефтели из говядины	90\75	27,04	12,3	20,25	18,3	304,5	0,17	0	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56		
302	Гречка отварная	150	10,32	7,5	6,3	40,73	249,6	0,07	0	0	10,07	123,6	19,6	1,18		
388	Напиток из шиповника	200	8,60	0,68	0	35,26	143,8	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16		
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,7	0,46	9,7	46	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68		
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96		
	Итого обед	835	63,61	29,33	31,77	138,52	952	0,413	27,14	0,13	165,86	474,75	106,09	7,74		
	Всего:	1722		53,49	59,22	233,67	1685,9	0,799	27,385	0,19	352,77	891,53	283,57	14,4		