

СОГЛАСОВАНО

Ведущий специалист-эксперт территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю

*И.А. Савиных*

СОГЛАСОВАНО

Директор

образовательного учреждения

*Савиных*

УТВЕРЖДАЮ

Директор "МБОУ" центр

социального образования г. Березники"

С.А. Якушева

"29" августа 2018 г.

"31" 11 2018 г.

"19" августа 2018 г.

Примерное 10-дневное меню комплексных завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

осенне-зимний сезон, возраст с 7 до 11 лет

№ п/п	Поведельник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				Витамины							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	Калл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
395	Горошек консервированный/ огурец свежий	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,60	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42					
395	Колбаса отварная	80	8,32	16,70	0,00	184,00	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27					
248	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,90	9,70	24,50	212,30	0,14	1,02	0,06	0,38	101,80	178,00	84,20	2,60					
**	Компот из изюма	200	0,70	0,00	28,30	116,00	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28					
100/10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	190/10	2,03	0,30	11,65	57,40	0,00	0,03	0,00	0,20	6,00	9,20	24,60	0,47					
	Обед	Итого завтрак:	19,81	26,82	68,35	893,70	0,36	7,25	0,08	1,09	147,21	334,37	138,37	6,04					
114	Икра кабачковая/помидор свежий	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,09	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	17,60	0,42					
37/2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	99,00	0,24	0,10	8,41	0,21	18,43	22,52	59,12	0,80					
412	Шницель из паппенка с маслом сливочным	80/5	11,02	12,45	7,52	198,00	0,08	0,08	1,25	0,64	16,68	18,24	131,50	1,50					
294	Макаронные отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,20	174,00	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40					
512	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,30	0,18	1,68	10,00	6,00	3,00	0,60					
100/10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	200/10	4,09	0,60	23,30	114,80	0,08	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94					
	Итого обед:	200/10	21,50	27,68	98,73	781,50	0,43	9,82	10,20	5,33	96,64	146,64	286,86	5,66					
	Всего:		41,31	54,50	150,08	1375,20	0,79	17,07	10,28	6,42	243,85	480,91	425,23	11,70					

№ рел	2 день	Вторник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества					Витамины							Минеральные вещества					
					Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe						
91	Бульерол с маслом сливочным с сыром на батоне	520/20	5,00	8,10	7,40	123,00	0,07	0,60	0,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42							
346	Котлета рыбная Любительские с маслом сливочным	100/5	12,50	7,73	6,24	143,40	0,05	0,70	0,04	0,10	26,00	106,40	18,20	0,70								
429	Картофельное пюре	1/0	3,15	6,60	16,35	168,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01								
**	Компот из шиповника	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60								
108/10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кг*	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94								
			<b>25,04</b>	<b>23,03</b>	<b>75,95</b>	<b>641,18</b>	<b>0,26</b>	<b>7,56</b>	<b>0,09</b>	<b>0,69</b>	<b>99,96</b>	<b>256,05</b>	<b>110,83</b>	<b>3,67</b>								
			Обед																			
107	Огурец консервированный	60	0,66	0,48	0,60	7,80	0,00	9,00	0,00	0,06	6,00	23,00	10,20	0,48								
131	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	175,50	0,21	0,08	11,38	2,40	45,65	21,66	73,11	1,49								
479/1	Биточек по-белорусски с соусом красным	20/20	16,20	8,20	3,70	212,80	0,09	0,90	0,00	0,00	13,40	174,60	23,00	1,64								
**	Рис припущенный с овощами	180	3,86	6,06	33,60	238,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01								
403	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30								
108/10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кг*	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94								
			<b>26,83</b>	<b>21,68</b>	<b>86,25</b>	<b>808,90</b>	<b>0,44</b>	<b>15,44</b>	<b>11,43</b>	<b>3,05</b>	<b>128,01</b>	<b>328,71</b>	<b>184,34</b>	<b>5,86</b>								
			Итого обед:																			
			<b>51,87</b>	<b>44,71</b>	<b>162,20</b>	<b>1450,08</b>	<b>0,70</b>	<b>23,00</b>	<b>11,52</b>	<b>3,74</b>	<b>227,97</b>	<b>584,76</b>	<b>295,17</b>	<b>9,53</b>								
			Всего																			

№ рещ	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
30	Салат из свежид	60	0,96	3,30	5,04	53,40	0,00	3,46	0,00	1,40	20,00	23,00	11,40	0,78			
405	Паштеток в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,33	0,07	2,12	1,10	41,23	28,82	226,70	2,45			
201	Вермишель отварная	200	57,00	1,58	34,80	193,20	0,06	0,00	0,00	0,79	5,70	35,70	8,10	0,78			
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40			
100/10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	1 кгс	2,03	0,30	11,63	57,40	0,00	0,03	0,00	0,20	6,00	9,20	24,60	0,47			
	Итого завтрак:		75,03	19,98	71,49	577,00	0,43	4,80	2,14	3,49	199,93	189,72	285,80	4,88			
	Обед																
	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,60	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42			
134	Суп Крестьянский со сметаной	250/10	2,60	6,12	17,40	180,60	0,07	12,00	0,00	3,00	31,50	80,40	23,40	0,80			
**	Виточек "Уральский" с соусом овощным	80/30	13,90	2,10	9,60	196,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60			
173	Картофель отварной	180	2,85	6,15	19,05	170,40	0,05	6,24	0,02	2,22	68,70	124,50	38,21	1,34			
253	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	80,80	0,00	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20			
100/10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кгс	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94			
	Итого обед:		25,60	15,09	95,91	777,78	0,26	100,10	0,04	7,02	177,20	430,50	150,41	4,20			
	Всего:		100,63	35,07	167,40	1354,78	0,69	104,90	2,18	10,51	377,13	620,22	436,21	9,18			



№ п/п	Четверг	Завтрак	Выход	Пищевые вещества				Витамини							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
91	Бутерброд с сыром на батоне		20/20	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20				
**	Котлета "Студенческая"		80	11,80	12,33	9,03	185,32	0,06	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00	13,00	0,80				
220	Картофель и овощи тушеные		150	3,14	7,04	27,20	102,46	0,01	0,13	2,54	1,48	45,80	25,47	82,98	0,89				
497	Какао с молоком		200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30				
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		1 кг	2,03	0,30	11,65	57,40	0,00	0,03	0,00	0,20	6,00	9,20	24,60	0,47				
	Итого завтрак:			23,17	36,57	87,08	758,18	0,17	2,46	2,70	2,46	245,80	263,67	161,58	3,66				
	Обед																		
	Горошек консервированный/огурец свежий		60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,60	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42				
	142 Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной		250/10	2,05	7,00	8,07	131,05	0,06	18,50	0,00	2,40	42,60	53,30	21,00	0,82				
669 *	Котлета "Особая"		80	13,20	8,90	10,00	221,70	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	130,00	18,70	1,30				
248	Каши гречневая вязкая на молоке		150	6,90	9,70	24,50	212,30	0,14	1,02	0,06	0,38	101,80	178,00	84,20	2,60				
507	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10				
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		2 кг	4,06	0,60	21,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94				
	Итого обед:			28,57	26,52	92,87	799,85	0,26	24,48	0,06	3,38	200,30	433,10	201,70	7,18				
	Всего			51,74	63,09	179,95	1558,03	0,43	26,94	2,76	5,84	446,10	696,77	363,28	10,84				

№ пед.	5 день	Питание	Загрузка	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества				
				Вход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
114		Икра кабачковая/помидор свежий	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,00	4,68	0,00	1,44	15,60	9,00	17,40	0,42		
412		Виточек из шпината с соусом томатным с овощами	75/30	10,50	7,50	6,50	132,00	0,06	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00	13,00	0,80		
416		Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	0,00	0,03	0,27	5,76	79,65	25,91	0,53		
**		Компот "Витаминка"	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,18	1,68	10,00	6,00	3,00	0,60		
112		Фрукт	1 шт	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40		
108/10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	1 кгс	2,03	0,30	11,65	57,40	0,00	0,03	0,00	0,20	6,00	9,20	24,60	0,47		
		Итого завтрак:		18,13	16,99	98,62	620,86	0,17	26,11	0,24	4,29	95,36	191,85	101,91	7,22		
		Обед															
4		Салат из Белокочанной капусты с морковью	60	0,50	3,00	3,20	42,00	0,02	30,64	0,16	3,62	34,54	25,40	13,80	0,47		
132		Рисовыйник домашний со сметаной	250/10	2,10	5,20	12,80	106,30	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,80	48,30	1,54		
395		Колбаса отварная с маслом сливочным	75/5	6,62	16,04	1,57	217,12	0,13	0,00	0,02	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27		
429		Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	168,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01		
494		Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
112		Фрукт	1 шт	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40		
108/10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кгс	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94		
		Итого обед:		17,33	32,24	92,02	803,84	0,45	66,80	0,26	5,77	206,50	426,90	171,40	9,92		
		Всего:		35,46	49,23	190,64	1424,70	0,62	92,91	0,50	10,06	201,86	618,75	273,31	17,14		

№ рецеп	Поведельник	Выход	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																	
	Кукуруза консервированная	60	0,43	6,05	1,80	62,16	0,00	0,02	5,46	5,69	12,56	7,64	23,05	0,33				
381	Шинцель из говядины с маслом сливочным	75/5	12,43	16,40	10,04	237,60	0,08	0,00	0,05	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80				
294	Макаронны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,20	174,00	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40				
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,02	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40				
100/10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	1 кгс	2,03	0,30	11,65	57,40	0,00	0,03	0,00	0,20	6,00	9,30	24,60	0,47				
	Итого завтрак:		19,29	31,85	62,89	612,16	0,23	5,45	5,99	7,25	208,49	367,32	115,29	5,40				
	Обед																	
114	Икра кабачковая/томидор свежий	60	0,70	2,94	3,00	41,40	0,00	0,00	4,68	1,44	15,60	9,00	17,40	0,42				
158	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,23	7,23	16,05	169,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,80	48,30	1,54				
609/1	Котлета "Особая" с соусом томатным	75/30	12,52	14,60	8,70	221,70	0,07	1,70	0,07	0,60	15,70	117,30	17,93	1,40				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,00	253,10	0,20	0,00	0,03	0,70	14,30	202,70	135,30	4,60				
518	Соус фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80				
100/10	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кгс	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94				
	Итого обед:		36,14	33,42	88,25	892,25	0,29	13,66	4,81	3,89	135,35	513,20	368,13	11,70				
	Всего:		55,43	65,27	150,84	1504,41	0,52	19,11	10,70	11,24	343,84	880,52	383,42	17,10				

№ рецепта	7 день	Вторник	Завтрак	Выход	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	Кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
107		Огурец консервированный		60	0,66	0,48	0,60	7,80	0,00	9,00	0,00	0,06	6,00	23,00	10,20	0,48			
371		Выпечкае рубленый паровой с маслом сливочным		75/5	15,33	13,52	1,57	190,40	0,04	0,00	0,08	0,40	6,75	126,75	18,00	1,50			
429		Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01			
253		Компот из кураги		200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	80,80	0,00	0,40	18,00	10,00	4,00	0,20			
100/10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		2 гус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94			
					23,83	21,20	64,48	542,98	0,18	95,26	0,13	1,45	82,71	266,20	109,23	4,13			
		Обед																	
119		Икра морковная		60	1,44	4,26	6,24	115,00	0,02	4,74	0,00	2,30	26,40	34,80	18,00	1,07			
128		Борщ из свежей капусты со сметаной		250/10	2,20	6,00	13,55	115,60	0,05	10,80	0,01	0,80	67,00	201,00	36,20	1,30			
**		Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной		225	19,10	19,80	28,47	340,00	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01			
**		Компот из яблок		200	0,70	0,00	28,30	116,00	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28			
100/10		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		2 гус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94			
		Итого на обед:			27,50	30,66	99,86	801,40	0,23	26,60	0,06	3,80	154,77	348,41	136,27	5,55			
		Всего			51,03	51,86	164,24	1344,38	0,41	121,86	0,19	5,25	237,48	614,61	245,50	9,68			



№ п/п	В день	Среда	Выход	Пищевые вещества				Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
		Завтрак																
		Горошек консервированный/огурец свежий	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,60	0,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42		
395		Колбаса отварная с соусом томатным с овощами	70/30	6,62	16,04	1,57	217,12	0,13	0,00	0,02	0,40	0,40	18,00	103,71	11,93	1,27		
173		Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50	0,05	6,24	0,02	2,22	68,70	124,50	38,21	1,34			
238/2		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,12	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25			
100/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 гус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94			
		Итого на завтрак:		18,18	26,10	67,59	617,11	0,29	8,20	0,16	3,07	234,09	377,77	139,94	4,22			
		Обед:																
4		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,50	3,00	3,20	42,00	0,02	30,64	0,16	3,62	34,34	25,40	13,80	0,47			
34		Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,00	1,50	20,20	165,00	0,17	26,50	0,01	0,13	36,90	57,90	31,80	7,14			
405		Курочка в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,33	0,07	2,12	1,10	41,23	28,82	226,70	2,43			
291		Вермишель отварная	150	5,40	5,90	34,54	144,20	0,11	4,10	0,36	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40			
**		Компот из шиповника	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60			
100/110		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 гус	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94			
		Итого на обед:		26,89	24,50	108,00	780,00	0,63	62,17	2,65	6,21	158,60	209,00	351,14	13,00			
		Всего:		45,07	50,60	175,59	1397,11	0,92	70,37	2,81	9,28	392,69	586,77	481,08	17,22			



№ п/п	9 день	Четверг	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
91	Бутерброд с маслом сливочным на батоне			1020	1,20	12,50	7,50	147,00	0,04	0,00	0,09	0,48	5,00	13,00	2,00	0,20			
**	Запеканка из творога с яблоками			190	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,09	0,70	0,60	244,93	40,11	338,98	1,35			
	Сливочное молоко			30	2,10	2,49	2,85	42,00	0,01	0,02	0,36	0,00	84,60	9,00	67,20	0,06			
493	Чай с сахаром			200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
100/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный			1 кг (250)	2,03	0,30	11,65	57,40	0,00	0,03	0,00	0,20	6,00	9,20	24,60	0,47			
					<b>34,67</b>	<b>27,40</b>	<b>66,10</b>	<b>648,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>1,15</b>	<b>1,28</b>	<b>381,53</b>	<b>74,31</b>	<b>433,78</b>	<b>2,38</b>			
			Обед:																
30	Салат из свеклы			60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,00	0,00	3,42	1,38	19,80	11,40	22,80	0,78			
159	Суп-пюре картофельный			250	4,58	6,55	28,80	147,90	0,16	14,90	0,13	0,40	64,15	114,00	35,30	4,21			
67	Гренки из пшеничного хлеба			20	2,38	0,28	15,66	74,74	0,00	0,00	0,00	0,17	3,02	9,83	2,12	0,16			
**	Котлета "Студенческая"			80	11,80	12,33	9,03	185,32	0,06	0,60	0,03	0,30	26,00	66,00	13,00	0,80			
300*	Картофель и овощи тушеные			150	3,14	7,04	27,20	192,46	0,01	0,13	2,55	1,48	45,80	25,47	82,98	0,89			
507	Компот из свежих яблок			200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10			
100/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный			2 кг	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94			
			Итого на обед:		<b>27,36</b>	<b>30,30</b>	<b>132,13</b>	<b>804,62</b>	<b>0,25</b>	<b>19,99</b>	<b>6,13</b>	<b>4,39</b>	<b>192,77</b>	<b>261,10</b>	<b>219,40</b>	<b>8,90</b>			
			Всего:		<b>62,03</b>	<b>57,70</b>	<b>198,23</b>	<b>1513,25</b>	<b>0,39</b>	<b>20,13</b>	<b>7,28</b>	<b>5,67</b>	<b>544,30</b>	<b>335,41</b>	<b>653,18</b>	<b>11,28</b>			

№ рецепта	10 дней	Питания	Заправка	Выход	Пищевые вещества					Витамини							Минеральные вещества						
					Б	Ж	У	К/вал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
114	Икра кавьяковая/гомилор свежий	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,00	0,00	4,68	1,44	13,60	9,00	17,40	0,42									
412	Котлета из пшеничка с соусом красным	75/30	11,02	12,45	7,52	151,00	0,08	0,08	1,25	0,64	16,68	18,24	131,50	1,50									
415	Рис припущенный	150	3,86	6,06	33,60	198,15	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01									
512	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,18	1,68	10,00	6,00	3,00	0,60									
112	Фрукт	1 шт	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40									
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	1 кгс (2шт)	2,03	0,30	11,65	57,40	0,00	0,03	0,00	0,20	6,00	9,20	24,60	0,47									
			18,79	22,55	95,47	622,95	0,28	26,31	6,16	4,55	120,24	152,49	222,33	8,40									
			Итого на завтрак:																				
			Обед:																				
107	Огурец консервированный	60	63,00	0,48	0,60	7,80	0,00	9,00	0,00	0,06	6,00	23,00	10,20	0,48									
36/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	165,24	0,05	10,30	0,60	0,80	67,00	201,00	36,20	1,30									
345	Быточек из рыбы с маслом сливочным	100/5	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60									
429	Картофельное пюре	180	3,90	7,90	19,60	165,60	0,14	5,40	0,05	0,19	39,96	88,05	27,83	1,01									
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80									
112	Фрукт	1 шт	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40									
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кгс	4,06	0,60	23,30	114,80	0,00	0,06	0,00	0,40	12,00	18,40	49,20	0,94									
			87,66	17,75	100,60	721,64	0,32	47,86	0,07	2,85	207,96	520,45	170,43	9,53									
			Итого на обед:																				
			Всего:																				
			106,45	40,30	196,07	1344,59	0,60	74,17	6,23	7,40	328,20	672,94	392,76	17,93									