



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Средняя школа п. Бателкиный»

О.В. Шнаклер

2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»



С.А. Ульянова

2024г

МЕННО ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория:

дети 7-11 лет

Рацион:

диетическое питание

НЕДЕЛЯ 1
День 1 (поведельник)

№ рел.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Каша молочная овсяная	200,00	7,40	5,32	42,04	245,72	0,20	1,12	18,88	0,60	205,80	235,20	57,80	1,30		
	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Сыр	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Яблоко	100,00	2,30	3,40	15,30	47,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого	555,00	12,35	15,38	71,57	548,34	0,20	4,05	1889,78	2,75	138,92	184,06	70,18	2,10		
	Обед															
	Салат Свекла с чесноком	60,00	0,71	3,04	4,16	46,80	0,00	6,25	2,00	5,33	47,83	65,30	30,67	1,83		
	Рассольник	200,00	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80		
	Котлета курин.	90,00	15,10	13,10	21,75	237,20	0,00	0,75	72,00	0,63	55,00	242,50	42,88	2,88		
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,07	0,00	0,00	0,00	14,57	44,61	9,71	0,97		
	Компот из кураги	200,00	0,78	0,05	18,60	78,69	0,02	0,60	87,45	0,83	24,30	21,80	8,11	0,82		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	750,00	27,54	23,26	107,56	728,55	0,20	13,60	161,45	9,38	184,00	589,81	130,87	8,63		

НЕДЕЛЯ 1

День 2 (вторник)

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рст.экв.	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Макароны с сыром 180/20	200,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Какао на молоке	200,00	3,80	3,00	14,50	118,60	0,00	0,50	17,70	0,00	117,50	104,60	28,90	0,48		
	Кондитерские изделия (пряник)	70,00	2,50	3,40	15,30	95,00	0,00	7,50	0,00	0,80	12,00	8,20	6,70	1,65		
	Итого	500,00	20,57	15,06	74,30	586,26	0,07	8,20	133,04	2,36	402,08	319,87	63,79	3,84		
	Обед															
	Салат Здоровье	60,00	2,30	8,70	9,60	67,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
	Суп картофельный с вермишелью	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78		
	Гуляш из свин.	90,00	13,41	14,54	2,81	199,94	0,59	2,73	101,50	0,67	16,50	146,00	18,10	0,97		
	Рис припущ	150,00	3,64	4,30	36,67	193,95	0,10	1,48	0,13	1,12	38,12	42,05	69,36	3,20		
	Сок	200,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	750,00	26,27	35,55	97,66	719,98	0,86	13,75	113,63	3,90	93,08	322,29	135,80	6,98		

НЕДЕЛЯ 1

День 3 (среда)

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рст. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Омлет натур. с зел. горошком															
	170	170,00	12,08	19,92	4,06	263,78	0,12	3,21	267,93	0,66	88,47	199,22	19,21	2,32		
	Напиток кофейный	200,00	2,94	3,24	15,80	105,00	0,06	0,30	20,00	0,00	140,00	124,56	14,00	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло слив.	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Фрукт (Банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
	Итого	510,00	18,71	31,19	54,79	602,48	0,22	13,51	352,93	1,77	245,77	379,98	85,11	4,02		
	Обед															
	Овоши порц.	60,00	0,42	0,00	1,34	6,20	0,00	1,84	3,90	0,00	10,20	18,60	6,20	0,50		
	Борщ из свежей капусты	200,00	6,46	10,13	12,66	172,69	0,10	20,08	0,10	0,00	76,11	127,50	33,79	2,10		
	Горбуша припуш. (или филе минтая)	90,00	20,50	6,30	0,20	140,85	11,00	1,60	3,80	11,00	2,90	29,00	6,40	7,40		
	Пюре	150,00	3,42	7,80	23,80	179,64	0,28	13,74	43,25	0,28	50,87	116,41	39,44	1,63		
	Компот из сухофруктов	200,00	0,59	0,09	18,50	77,90	0,02	0,60	0,00	0,83	24,30	21,90	15,70	0,57		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	750,00	34,74	24,87	79,52	694,05	11,43	37,86	51,05	12,78	175,88	362,01	115,63	13,53		

НЕДЕЛЯ 1

День 4 (четверг)

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рст. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Пудинг творожный с яблочным повидлом	150,00	19,73	10,68	23,97	274,79	0,08	4,74	73,23	0,50	264,90	253,30	35,72	1,00		
	Чай с лимоном 200/7	200,00	0,26	0,02	11,26	47,79	0,00	2,93	0,00	0,01	8,08	4,55	2,48	0,90		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Яблоко	105,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	5,00	0,20	11,00	9,00	0,00	1,65		
15.МТ2011	Сыр твердый порц.	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Итого	500,00	27,96	15,86	58,83	495,03	0,11	17,78	121,43	1,39	422,88	367,05	53,35	4,30		
	Обед															
	Салат св. капусты	60,00	1,56	6,06	5,76	52,40	0,03	32,45	0,00	0,33	37,37	27,62	15,17	0,52		
	Шш из свежей капусты	200,00	7,96	11,32	10,33	157,00	0,25	17,50	160,00	2,25	76,11	130,00	28,75	1,60		
	Окорочок куриный запеченый	100,00	11,43	10,64	13,55	190,00	0,08	6,36	710,00	5,84	27,90	313,00	19,80	6,70		
	Греча отварная	150,00	4,50	6,00	19,13	151,50	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86		
	Напиток лимонный	200,00	1,39	0,30	9,20	47,80	0,00	80,00	130,70	0,00	19,30	3,10	4,90	0,50		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	760,00	30,19	34,87	80,99	715,47	1,40	140,06	1033,85	9,24	210,43	599,27	109,42	11,51		

Индивидуальный предприниматель

Белогусов Олег Валентинович

ИНН 532117957623

Новгородская обл., Новгородский р-н, д. Новая Мельница, ул. Солгасия, д. 21

НЕДЕЛЯ 1

День 5 (пятница)

№ респ.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рст. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Суп молочный	200,00	6,00	4,10	25,10	156,00	0,07	10,25	1,83	5,83	23,20	44,97	20,75	0,85		
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	10,00	53,00	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Сыр	15,0	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Фрукт	100,0	0,30	0,30	7,35	71,33	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90		
	Итого	555,00	14,07	16,36	56,38	471,78	0,12	24,86	118,85	7,42	311,38	252,67	60,50	4,65		
	Обед															
	Овощи порцион.	60,00	0,66	1,20	2,28	13,20	0,03	17,50	0,00	1,17	14,00	25,00	20,00	0,90		
	Суп гороховый	200,00	6,71	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	32,00	1,80		
	Рагу овощное	150,00	2,63	9,70	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,00	64,20	23,20	0,86		
	Котлета свиная	75,00	16,10	14,63	15,25	261,38	0,00	0,38	2,13	2,88	32,00	207,25	40,75	2,00		
	Компот из яблок	200,00	0,16	0,11	14,90	60,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,90		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	735,00	29,61	28,79	81,54	757,50	0,28	40,55	69,84	8,47	183,23	611,45	133,65	7,79		

НЕДЕЛЯ 2
День 6 (поведельник)

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Суп молочный с рисом	200,00	6,00	4,10	25,10	156,00										
	Мандарин	60,00	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
	Сыр	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Какао на молоке	200,00	3,87	3,80	16,09	115,45	0,04	0,30	20,12	0,01	145,45	116,20	31,00	1,01		
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Итого	515,00	18,34	20,06	62,62	500,90	0,11	38,41	118,32	1,00	321,75	236,40	57,15	1,88		
	Обед															
	Салат овощной	60,00	0,40	4,38	1,30	33,65	0,00	5,20	5,20	2,55	11,90	21,85	8,67	0,50		
	Суп рыбный	200,00	8,61	2,63	14,23	147,00	0,10	7,30	26,25	0,25	70,00	154,00	26,40	0,90		
	Печень по-строгановски	90,00	14,04	12,40	3,16	153,28	0,18	5,02	23,03	2,74	16,16	233,00	17,40	12,58		
	Макаронь отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,07	0,00	0,00	0,00	14,57	44,61	9,71	0,97		
	Напиток лимонный	200,00	1,30	0,20	9,20	47,80	0,20	80,00	130,00	0,00	14,00	3,00	4,00	0,50		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	750,00	33,22	24,68	77,36	666,95	0,58	97,52	184,48	6,21	138,13	505,06	80,28	16,78		

НЕДЕЛЯ 2

День 7 (вторник)

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рети.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Блинчики со сгущ.молоком	170,00	10,70	5,56	60,71	347,90	4,08	0,08	0,00	2,40	13,80	28,40	5,32	1,80		
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,10	14,70	4,55	2,48	0,37		
	Хлеб пшеничный	30,00	0,10	7,20	0,13	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Фрукт	100,00	0,30	0,30	7,35	71,33	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90		
	Итого	500,00	11,23	13,08	83,92	555,10	4,08	0,90	0,00	3,10	35,40	58,15	45,30	1,80		
	Обед															
	Овощи порционные	60,00	0,66	1,20	2,28	15,20	0,03	17,50	0,00	1,17	14,00	25,00	20,00	0,90		
	Суп гороховый	200,00	6,71	8,60	15,40	124,70	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80		
	Кур.филе в сырном соусе	90,00	14,09	11,56	0,74	161,66	0,06	0,50	54,99	0,55	95,70	158,80	16,60	0,60		
	Рис отварной	150,00	3,08	5,25	37,50	209,67	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86		
	Компот из кураги	200,00	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	87,45	0,83	24,33	21,90	21,90	15,75	0,51		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	750,00	28,67	27,21	97,57	706,69	0,27	110,00	88,97	27,67	247,35	593,25	131,15	6,00		

НЕДЕЛЯ 2

День 8 (среда)

№ рсц.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рст. экв.	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Запеканка творож. с повидлом	150,00	21,00	12,00	24,00	288,00	0,10	2,03	0,20	0,20	418,00	450,00	191,00	0,80		
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,00	58,00	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,33		
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	4,18	0,66	27,60	143,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого	510,00	25,71	13,08	76,40	536,40	0,13	14,96	5,20	1,01	455,60	490,75	212,38	3,93		
	Обед															
	Салат витаминный	60,00	0,42	0,06	1,34	12,40	0,00	1,84	3,90	0,00	102,00	18,60	6,20	0,50		
	Борщ	200,00	6,46	10,13	12,66	172,69	0,10	20,80	0,10	0,00	76,11	127,50	33,79	2,10		
	Стрипсы из рыбы	90,00	13,25	9,96	13,89	186,96	0,14	0,41	33,70	3,74	48,30	222,80	51,68	1,42		
	Картофельное пюре	150,00	3,42	7,80	23,80	179,64	0,28	13,74	43,25	0,28	50,87	116,41	39,44	1,63		
	Компот из сухофруктов	200,00	0,39	0,09	18,50	77,90	0,02	0,60	0,00	0,80	24,30	21,90	15,70	0,58		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	750,00	27,29	28,59	93,21	746,36	0,57	37,39	80,95	5,49	313,08	555,81	160,91	7,56		

НЕДЕЛЯ 2

День 9 (четверг)

№ рсц	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рст. экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Макароны отварные	150,00	5,53	4,78	35,29	206,00	0,09	0,00	29,50	0,30	11,94	44,80	8,10	0,80		
376.МТ2011	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	25,20	25,20	9,90	0,60		
	Соус болоньезе	90,00	12,90	10,32	1,72	151,48	0,45	3,72	149,50	0,13	12,43	135,60	20,00	1,99		
	Чай с сахаром	200,00	0,33	0,00	9,47	45,40	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	Фрукт банан	100,00	1,10	0,02	20,10	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
	Итого	570,0	11,8	13,6	71,0	570,58	0,0	13,8	199,0	1,4	68,7	236,4	35,4	1,9		
	Обед															
	Винегрет	60,00	1,05	3,13	5,64	55,34	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
	Суп овощной	200,00	3,44	3,92	10,44	108,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,58	28,80	1,62		
	Тефтели с рисом 60/30	90,00	15,60	12,50	10,40	172,00	0,00	0,13	1,38	2,38	30,83	198,63	37,25	1,50		
	Греча отварная	150,00	7,60	4,10	26,00	181,00	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56		
	Сок	200,00	1,00	0,20	18,40	83,80	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50		
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Итого	750,00	32,04	24,40	93,90	717,71	0,42	9,33	13,38	30,10	103,37	551,34	231,58	11,81		

НЕДЕЛЯ 2

День 10 (пятница)

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рст. экв.	Е, мг	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Йогурт отарное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	1,03	0,00	104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
	Кофейный напиток	200,00	2,94	3,24	15,73	105,00	0,06	0,30	20,00	0,01	140,00	4,55	140,00	0,37		
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
ПР	Каша молоч. из смеси круп	200,0	4,34	4,41	25,00	162,20	0,13	0,17	0,57	132,85	132,85	0,00	0,00	0,84		
	Кондитерское изделие	60,0	2,50	3,40	15,30	120,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
	Итого	530,00	16,95	15,98	70,11	521,70	1,26	10,47	144,57	134,10	309,75	134,55	196,70	3,41		
	Обед															
	Салат из св.огурцов и помидор	60,00	0,40	4,38	1,30	33,65	0,00	5,20	5,20	2,55	11,90	21,85	8,67	0,50		
	Рассольник	200,00	2,80	5,70	22,10	148,00	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70		
	Жаркое по-домашнему	250,00	31,98	25,73	37,43	443,36	0,41	19,47	93,52	0,56	45,36	394,80	94,29	4,20		
	Компот из яблок	200,00	0,16	0,16	14,90	60,69	0,01	4,00	2,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,90		
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ПР	Итого	760,00	38,69	36,52	98,75	802,47	0,52	35,27	100,72	4,84	96,85	514,44	138,88	7,63		