

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №1

 /Ваняткина А.В./
(подпись) МБОУ (расшифровка)
СОШ №1

« 01 » сентября 2023 г.



«Согласовано»

Организатор питания

 /Кузнецов Д.Г./
(подпись) (расшифровка)

« 01 » сентября 2023 г.



«Утверждено»

Индивидуальный предприниматель

 /Гепренкова Н.А./
(подпись) (расшифровка)

« 01 » сентября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ №1

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 во всех общеобразовательных учреждениях Тумельян В.А. 2011 г.

М Е Н Ю № 1

Понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 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 из говядины 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	С 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										
349	Компот из сухофруктов	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	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960										
	Итого:	880	33,15	41,51	142,93	1075,37	0,42	42,88	5,84	9,00	230,99	690,10	177,01	8,98										
	Всего за День:		52,86	69,58	227,04	1743,22	1,022	46,804	173,430	10,430	757,502	1165,310	266,290	13,303										
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										

* с 1 марта замена на

М Е Н Ю № 2

Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
Завтрак:																							
223	Запеканка творожная со сметаной (сгуш. 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									
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/10	1,80 1,90 0,30	4,98 0,70 2,00	8,13 13,00 0,30	84,48 13,00 21,00	0,080 0,000 0,000	18,480 0,024 0,007	0,000 0,000 0,015	2,380 0,000 0,000	33,980 1,922 3,272	47,430 0,000 0,800	22,20 15,00 6,00	0,830 0,113 0,015									
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									
350	Кисель фруктовый	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,40	0,140									
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,050	0,000	0,450	11,500	53,000	12,50	1,550										
	Итого:	890	34,71	24,21	101,93	764,10	1,760	75,341	67,635	11,060	186,054	586,250	172,65	5,878									
	Всего за день:		69,54	47,30	196,66	1490,15	1,960	76,011	207,135	13,700	483,454	1053,980	249,38	10,658									

М Е Н Ю № 3

Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Каллорий-ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
Завтрак:																							
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									
304	с рисом, овощем порционн. (150/30)	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									
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									
	Итого:	550	25,49	20,27	104,36	701,69	0,208	1,908	39,215	2,005	228,955	418,225	94,305	4,340									
Обед:																							
52	Салат из свежкы (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	0,113									
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									
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	36,55	27,24	119,05	869,19	0,502	17,224	0,020	3,610	127,667	459,660	435,740	14,158									
	Всего за день:		62,04	47,51	223,41	1570,88	0,710	19,132	39,235	5,615	356,622	877,885	530,045	18,498									

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	Са	Р	Мг	Fe									
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	5,08	4,60	0,28	62,84	0,030	0,000	0,210	78,000	0,150	264,000	150,000	10,500	0,030								
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,000	0,000	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000									
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,000	2,130	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,440									
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	2,130									
	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									
278	Тертели из говядины с овощным рагу	100/180	8,66	9,34	13,84	174,00	0,060	2,000	0,000	0,500	40,160	204,590	27,250	3,750									
143	Компот из сухофруктов	200	5,78	6,52	37,08	230,08	0,200	7,740	74,160	3,240	114,120	214,740	148,140	29,340									
	Хлеб ржаной	50	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960									
			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	23,70	23,01	146,86	888,31	0,56	50,94	103,32	11,89	217,37	603,31	290,86	37,91									
	Всего за день:		46,15	46,46	225,23	1502,64	0,755	68,284	281,320	15,440	566,302	946,010	354,130	45,713									

М Е Н Ю № 5

Пятница

№ Рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак:																						
268	Биточки из говядины 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								
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								
	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	31,54	27,85	113,79	831,96	0,42	1,67	5,84	1,94	207,81	590,31	246,70	11,01								
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	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								
	со сметаной	10	1,90	0,70		13,00	0,002	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113								
291	Плов с курамаи	200	18,14	15,11	0,30	21,00	0,002	0,007	0,003	0,000	3,272	0,800	6,000	0,015								
376	Чай сладкий	200	0,53	0,00		391,81	0,060	0,000	46,250	0,860	28,260	166,460	36,260	1,910								
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	40,00	0,000	0,270	0,000	0,000	13,600	22,130	11,730	2,130								
	Итого:	800	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:		58,16	59,08	209,89	1603,56	0,644	23,121	52,093	9,540	462,544	967,910	380,670	18,748								

М Е Н Ю № 6

Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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										
268	Котлета из говядины 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	0,113										
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										
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	33,15	41,51	142,93	1075,37	0,42	42,88	5,84	9,00	230,99	690,10	177,01	8,98										
	Всего за день:		52,86	69,58	227,04	1743,22	1,02	46,80	173,43	10,43	757,50	1165,31	266,29	13,30										
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										

* с 1 марта замена на

М Е Н Ю № 7

Вторник

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорий- ность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	2,78 0,70	14,58	94,14	0,060 0,000	10,000 0,024	0,000 0,000	0,000 0,000	49,250	222,500	26,50	0,780									
259	Жаркое по-домашнему	200	0,30	2,00	0,30	21,00	0,000	0,007	0,015	0,000	3,272	0,800	6,00	0,113									
350	Кисель фруктовый	200	23,83	26,18	19,85	410,29	0,450	30,590	0,000	1,760	39,550	309,710	61,76	4,850									
	Хлеб ржаной	50	0,16	0,08	27,50	111,36	0,010	24,000	0,000	0,200	8,200	9,000	4,40	0,140									
			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:	810	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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак:																								
294	Котлеты(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 (манدارин)	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 свежкы (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 крупной рыбой	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										
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	37,52	22,38	117,26	820,51	0,650	37,130	3240,080	3,920	156,250	853,780	267,400	17,600										
	Всего за День:		63,32	44,58	219,80	1533,66	0,855	103,090	3287,080	5,495	404,860	1194,020	365,570	23,380										

М Е Н Ю № 9

Четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак:																							
210	Омлет натуральный	200	19,61	27,60	12,83	354,16	0,100	0,440	424,660	0,930	150,540	332,000	25,330	3,640									
	Салат овощной*	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,030	40,720	0,000	3,850	71,670	47,200	26,670	0,870									
	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									
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,050	0,000	0,650	11,500	43,500	16,500	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	11,730	2,130									
	Итого:	560	32,38	43,03	54,97	710,72	0,200	41,640	502,660	5,580	511,310	594,830	90,730	7,220									
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									
234	Котлеты(биточки) рыбные	100/	1,90	0,70		13,00	0,000	0,024	0,000	0,000	1,922	0,000	15,000	0,113									
312	с картофеля(пюре), м/сл	180	13,38	4,38	9,38	130,38	0,088	0,438	12,125	0,625	53,875	170,625	26,125	0,750									
349	Компот из сухофруктов	200	3,80	10,00	30,09	225,56	1,390	4,500	39,870	0,180	45,900	94,240	32,080	1,030									
	Хлеб ржаной	50	1,16	0,30	47,26	196,38	0,020	0,800	0,000	0,200	5,840	46,000	33,000	0,960									
	Итого:	890	26,44	21,53	135,41	840,17	1,78	46,14	52,00	8,96	162,87	448,85	173,68	6,60									
	Всего за день:		58,82	64,56	190,38	1550,89	1,978	87,782	554,655	14,535	674,177	1043,675	264,405	13,823									

Салат овощной* - на выбор:

Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,33	6,08	8,52	92,17	0,030	40,720	0,000	3,850	71,670	47,200	26,670	0,870
Салат из кваш. капусты (после 1 марта)	100	1,30	5,00	8,00	84,00	0,120	24,100	3,670	0,050	53,330	58,330	41,670	1,300
Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,044	9,630	0,000	0,000	31,235	43,270	19,529	0,828
Салат из свежих помидоров(отурцов)	100	0,96	6,07	3,64	73,00	0,041	8,250	0,000	0,000	19,020	33,915	16,042	0,739
Салат из свеклы отварной	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

М Е Н Ю № 10

Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины и минеральные вещества (мг)																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	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									
	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									
	Кондитерское изделие	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,020	0,000	13,000	0,260	8,200	17,400	3,000	0,200									
	Итого:	560	16,12	16,97	91,61	583,61	0,58	3,71	89,59	1,28	262,51	325,21	78,78	4,29									
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	4,90 0,70	11,75	98,40 13,00	0,050 0,002	10,300 0,024	0,000 0,000	2,400 0,000	34,450 1,922	53,030 0,000	26,200 15,000	1,180 0,113									
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									
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									
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	27,00	36,73	93,15	810,90	0,33	26,11	0,00	9,76	262,42	321,05	126,80	8,95									
	Всего за день:		43,12	53,70	184,76	1394,51	0,914	29,816	89,593	11,040	524,934	646,260	205,575	13,233									