

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на зимний период)

на 2020-2021 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
1 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	100	0,07	0,15	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	32,15	24,33	61,60	594,00	0,14	0,66	1,04	143,00	0,91	430,28	430,28	58,43	1,41
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ИТОГО за завтрак:		682,00	39,82	28,55	110,48	849,52	0,25	0,93	4,53	169,40	1,74	584,08	578,98	95,37	2,73
Обед															
67	Винегрет овощной	80	1,12	8,03	5,83	100,08	0,04	0,03	7,71	-	3,60	24,99	34,62	15,62	0,66
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
227	Рыба припущенная	100	17,21	8,83	0,83	152,04	0,09	0,09	0,77	44,88	0,57	35,92	188,04	28,54	0,77
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
389	Сок плодовый натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	-	0,02	3,20	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		800	29,14	25,18	112,83	803,78	0,30	4,37	16,54	44,88	7,07	153,98	479,06	130,24	7,33
ВСЕГО за день:		1482	68,96	53,73	223,31	1653,30	0,55	5,30	21,07	214,28	8,81	738,06	1058,04	225,61	10,06
2 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,33	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,51	22,67	33,30	14,71	1,04
288	Птица отварная с маслом сливочным	100	23,48	25,82	0,48	328,00	0,04	0,15	2,36	98,20	1,02	56,00	167,00	20,28	1,90
209	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02	0,09	-	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50
204	Макаронные отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,01	0,16	86,40	0,80	221,40	151,56	15,24	0,92
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		590	44,79	47,33	68,94	880,74	0,26	0,49	9,60	259,00	3,97	472,47	549,62	87,17	5,28
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,01	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	0,05	1,20	-	-	23,60	117,03	20,27	2,00
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		800	30,62	26,22	126,67	847,46	0,42	0,43	20,27	0,00	10,99	150,35	459,17	133,18	8,77
ВСЕГО за день:		1390	75,41	73,55	195,61	1728,20	0,68	0,92	29,87	259,00	14,96	622,82	1008,79	220,35	14,05

3 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		560	12,84	14,20	87,43	532,12	0,19	0,47	12,47	78,00	1,24	285,05	253,99	56,50	3,27
Обед															
306	Кукуруза консервированная	50	1,03	1,50	4,90	36,80	0,02	0,02	2,33	7,00	0,02	4,68	24,90	0,10	0,20
95	Рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,15	91,60	0,08	0,05	10,50	-	1,90	31,80	52,66	22,46	0,86
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
389	Сок плодовый натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	-	0,022	3,20	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		770	28,35	27,92	102,41	781,81	0,41	0,52	42,67	60,80	74,38	247,54	367,04	126,44	10,46
ВСЕГО за день:		1330	41,19	42,12	189,84	1313,93	0,60	0,99	55,14	138,80	75,62	532,59	621,03	182,94	13,73
4 день															
Завтрак															
70	Овощи соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	7,98	0,03	0,01	2,79	-	0,08	18,35	19,15	11,17	0,48
278	Тефтели из говядины 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	0,05	0,06	0,71	32,50	0,50	36,58	88,91	18,00	0,80
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
15	Сыр (порциями)	40	9,28	11,80	-	144,00	0,01	0,12	0,28	104,00	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		632	29,20	26,58	84,27	693,98	0,34	0,42	6,61	136,50	1,92	445,15	551,19	194,60	7,04
Обед															
67	Винегрет овощной	80	1,12	8,03	5,83	100,08	0,04	0,04	7,71	-	3,60	24,99	34,62	15,62	0,66
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
231	Поджарка из рыбы	100	14,79	9,02	10,51	182,07	0,09	0,09	4,51	7,09	5,99	44,49	172,47	22,61	0,88
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		900	27,04	25,41	129,49	861,09	0,46	0,55	47,88	7,09	12,02	166,10	437,47	152,04	6,17
ВСЕГО за день:		1532	56,24	51,99	213,76	1555,07	0,80	0,97	54,49	143,59	13,94	611,25	988,66	346,64	13,21

5 день															
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	8,81	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,05
261	Пречень говяжья, тушенная в соусе №330	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	1,40	28,86	5541,00	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		670	27,81	22,41	98,17	713,61	0,45	1,71	45,77	5565,40	6,87	255,44	585,13	109,12	11,58
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97
ПР	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,56	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		770	34,73	25,28	110,21	817,64	0,48	6,50	25,77	72,47	10,19	364,77	532,46	146,27	5,75
ВСЕГО за день:		1440	62,54	47,69	208,38	1531,25	0,93	8,21	71,54	5637,87	17,06	620,21	1117,59	255,39	17,33
6 день															
Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335,00	0,21	0,29	1,64	65,20	0,39	183,88	245,75	99,23	2,90
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	210	32,52	26,92	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		692	44,90	40,33	131,10	1069,52	0,38	1,04	5,46	175,90	5,33	629,38	755,59	169,85	4,84
Обед															
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	0,03	0,02	4,85	7,00	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
301	Кнели из кур с рисом	100	16,67	24,82	6,32	315,00	0,05	0,13	1,82	131,00	0,47	72,00	110,00	18,15	1,52
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		870	29,72	35,81	119,50	931,44	0,43	0,54	43,76	138,00	4,22	206,52	401,04	132,29	8,68
ВСЕГО за день:		1562	74,62	76,14	250,60	2000,96	0,81	1,58	49,22	313,90	9,55	835,90	1156,63	302,14	13,52

7 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,50	22,66	33,29	14,71	1,04
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	3,02	0,13	4,48	6,98	3,02	46,88	194,63	58,24	1,02
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		590	23,00	17,69	82,35	588,14	3,17	0,46	11,27	26,98	5,32	205,89	413,67	116,49	3,16
Обед															
70	Овощи соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,03	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	0,04	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
281	Биточки паровые	100	9,53	9,78	8,15	142,50	0,06	0,11	0,15	23,09	0,49	34,60	102,36	19,06	0,83
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,01	0,16	86,40	0,80	221,40	151,56	15,24	0,92
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
389	Сок плодовый натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	-	0,02	3,20	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		900	28,98	25,25	125,58	839,26	0,33	0,45	21,17	109,49	4,39	374,10	496,57	157,24	8,20
ВСЕГО за день:		1490	51,98	42,94	207,93	1427,40	3,50	0,91	32,44	136,47	9,71	579,99	910,24	273,73	11,36
8 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	2,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,20	124,56	21,34	0,48
ИТОГО за завтрак:		570	12,44	22,96	85,61	613,60	0,19	0,35	12,87	141,40	0,88	437,79	369,70	69,91	3,67
Обед															
67	Винегрет овощной	80	1,12	8,03	5,83	100,08	0,04	0,04	7,71	-	3,60	24,99	34,62	15,62	0,66
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
234	Котлеты рыбные	100	11,76	13,99	14,46	231,68	0,07	0,14	0,59	44,70	4,63	67,22	170,55	37,55	1,33
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
ПР	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		840	31,98	37,25	266,90	1100,70	0,41	0,99	35,96	66,70	15,90	218,45	443,85	138,86	7,62
ВСЕГО за день:		1410	44,42	60,21	352,51	1714,30	0,60	1,34	48,83	208,10	16,78	656,24	813,55	208,77	11,29

9 день															
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06
210	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,69	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52
ПР	Хлебобулочные изделия	80	9,04	2,32	33,94	193,00	0,13	3,52	0,08	-	1,71	121,60	134,10	37,10	1,09
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		822	37,85	45,65	86,59	908,97	0,40	4,70	9,97	472,76	5,40	550,82	686,84	118,78	6,67
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	0,19	7,73	-	-	34,86	235,14	48,55	4,41
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Сок плодовый натуральный	200	0,27	-	22,80	92,27	-	0,020	3,20	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		850	26,34	28,39	98,18	763,42	0,32	0,51	42,91	0,00	10,23	166,82	457,48	136,92	12,17
ВСЕГО за день:		1672	64,19	74,04	184,77	1672,39	0,72	5,21	52,88	472,76	15,63	717,64	1144,32	255,70	18,84
10 день															
Завтрак															
306	Кукуруза консервированная	50	1,03	1,50	4,90	36,80	0,02	0,02	2,33	7,00	0,02	4,68	24,90	0,10	0,20
288	Птица отварная с маслом сливочным	100	23,48	25,82	0,48	328,00	0,04	0,15	2,36	98,20	1,02	56,00	167,00	20,28	1,90
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		640	35,20	35,22	84,66	797,27	0,33	0,59	36,99	125,20	2,16	218,30	424,43	118,91	4,43
Обед															
70	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,02	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
241	Мясо отварное	100	17,55	14,05	2,20	203,75	0,03	0,09	0,01	12,62	0,50	28,98	142,95	19,28	2,32
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
15	Сыр (порциями)	40	9,28	11,80	-	144,00	0,01	0,12	0,28	104,00	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		820	44,26	36,91	119,34	994,99	0,44	0,61	8,48	116,62	4,61	501,52	730,92	243,23	11,09
ВСЕГО за день:		1460	79,46	72,13	204,00	1792,26	0,77	1,20	45,47	241,82	6,77	719,82	1155,35	362,14	15,52