

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1


/А.И.Михалев



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа №9 г.о. Самара

 / Макарова Н.А.



Примерное 10-дневное цикличное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

Для питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на
Продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи плюс, 2015. -544 с.)

01.09.2022 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14
Каша "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	150	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,90	34,31	0,95	182
Фрукт сезонный(яблоко)	120	47	0,990	0,220	8,910	0,044	66,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
Чай с лимоном	200/7	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Итого:	517	476	10,090	14,790	74,060	0,189	66,520	80,000	194,240	228,42	58,81	2,43	
Обед													
Салат из соленых (свежих) огурцов с реп. луком, маслом растительным, зеленью	50	62	0,51	3,03	1,55	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	21
Суп картофельный с бобовыми	200	41	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	242	3,780	7,780	39,290	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	171
Соус томатный	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331
Напиток из смеси сухофруктов	180	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	735	876	24,92	34,06	130,230	0,49	32,27	93,64	151,270	395,34	128,61	6,12	
Итого за день:	1252	1352	35,01	48,85	204,290	0,676	66,52	173,64	345,510	623,76	187,42	8,55	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Повидло	30	25	0,200	0,100	5,700	0,000	0,500	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188
Булочка (Пряник)	60	224	2,200	5,000	41,000	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	0
Чай с сахаром	180	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	500	724	18,610	18,010	119,790	0,160	4,220	88,72	191,44	387,91	146,72	20,94	
Обед													
Икра кабачковая	50	46	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
Шницель рыбный с маслом (молоко)	50	167	10,07	5,28	6,65	0,05	2,98	40,73	51,91	160,57	28,20	2,24	235
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,89	5,66	19,99	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125
Компот из яблок	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	722	773	23,06	20,10	110,33	0,53	41,74	69,30	202,39	422,89	123,98	8,03	
Итого за день:	1222	1497	41,67	38,11	230,12	0,69	45,96	158,02	393,83	810,80	270,71	28,97	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из свеклы с чесночком	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52
Котлета по-домашнему	40	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	123,46	22,26	1,96	268	171
Соус сметанный	50	24	0,520	1,490	2,100	0,010	0,400	10,140	8,77	8,81	2,94	0,10	331
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	137	3,07	4,80	20,44	0,14	18,16	25,50	86,60	27,75	1,01	312	386
Напиток из свежих плодов	180	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342	
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	500	657	19,93	26,16	85,06	0,26	24,43	64,8	259,46	127,09	23,46	923,3	
Обед													
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26
Суп картофельный на курином бульоне с сухариками	200/20	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	115
Курица тушеная в соусе	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	220	4,640	7,790	32,910	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	171
Напиток из плодов шиповника	180	110	0,840	0,370	20,68	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	765	778	26,65	23,98	106,55	0,43	111,498	70,100	361,410	131,35	19,59	88,207	
Итого за день:	1265	1435	46,57	50,13	191,61	0,70	135,93	134,9	620,868	258,44	43,05	1012,300	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из белокочанной капусты (морк.)	50	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
Плов из куриного филе	50/150	229	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	34,76	40,50	1,48	1,20	291
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	500	515	17,959	10,289	87,294	0,155	15,505	14,600	93,023	117,924	34,995	2,728	
Обед													
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	23	0,500	1,250	2,460	0,010	2,940	0,000	0,000	0,000	0,390	1	53
Щи из свежей капусты с картофелем	200	90	1,760	4,950	7,900	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88
Тефтели 1-й вариант	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203
Чай с сахаром	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	775	648	29,890	28,760	189,330	0,330	22,930	61,520	258,060	282,350	134,770	29,380	
Итого за день:	1275	1163	47,849	39,049	276,624	0,485	38,435	76,120	351,083	400,274	169,765	32,108	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 -11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Фрукты сезонные (яблоки)	120	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338
Каша гречневая с молоком, сахаром и маслом сливочным	150	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
Булочка "Веснушка"	80	278	7,800	6,120	47,800	0,140	0,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	456
Кофейный напиток с молоком	180	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379
Итого:	530	713	20,57	15,15	119,76	0,44	32,660	40,800	191,73	458,260	125,250	3,77	
Обед													
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	54	0,073	3,062	6,699	0,020	10,122	0,000	20,093	17,608	9,601	0,587	46
Суп с рыбными консервами	200	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95/с
Рагу из овощей с куриным филе	50/150	249	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289
Компот из кураги	180	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394/с
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	715	767	28,62	23,31	106,31	0,54	30,11	36,600	166,07	385,13	115,850	6,11	
Итого за день:	1245	1480	49,18	38,46	226,07	0,98	62,77	77,400	357,79	843,39	241,100	9,88	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат картофельный с зеленым горошком, зеленью	50	56	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,000	15,91	47,32	18,72	0,75	40
Омлет натуральный	110	290	13,94	24,84	2,64	0,08	0,26	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	210
Фрукт сезонный (яблоко)	120	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	510	550	24,64	32,72	50,20	0,27	47,37	324,58	242,35	523,64	149,74	22,44	
Обед													
Салат из моркови с яблоками	50	36	0,86	0,15	7,43	0,04	5,14	0,000	19,62	35,27	24,67	0,890	59
Рассольник Ленинградский	200	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82
Котлета по-домашнему	40	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Пюре гороховое с маслом сливочным	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	705	789	45,63	24,91	106,06	0,94	14,54	49,09	194,87	449,78	164,85	5,67	
Итого за день:	1215	1339	70,266	57,63	156,26	1,21	61,91	373,67	437,22	973,42	314,59	28,11	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Икра кабачковая	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108
Котлеты из филе куриного	50	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312
Соус сметанный с томатом	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331
Компот из свежих ягод(вишня)	180	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	510	585	16,52	20,150	84,27	0,36	29,66	61,58	126,49	242,04	67,60	3,20	
Обед													
Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	95	1,80	4,920	10,93	0,050	10,68	0,000	49,73	54,600	26,13	1,23	82
Печень по-строгановски	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
Компот из свежих яблок	180	98	0,16	0,16	23,88	0,01	1,72	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	390
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	745	872	30,66	32,88	115,89	0,71	34,03	40,000	161,510	613,29	223,12	13,84	
Итого за день:	1255	1457	47,18	53,03	200,16	1,06	63,69	101,58	288,00	855,33	290,72	17,04	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из моркови с яблоками	50	32	0,864	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	59
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188
Молоко сгущенное	20	99	2,180	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,00	90,00	14,000	0,13	0,37	377
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	500	704,00	17,91	17,16	105,03	0,19	6,66	88,414	271,60	283,737	74,43	7,370	
Обед													
Салат из свеклы отварной	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
Суп из овощей на курином бульоне с зеленью	200	41,00	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	102,00
Курица отварная	50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	15
Соус сметанный	50												
Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
Напиток из плодов шиповника	180	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00	349,00
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	745	704,00	14,88	9,88	91,14	0,31	102,05	53,000	332,77	108,090	17,90	7,370	
Итого за день:	1245	1408	32,79	27,04	196,18	0,51	108,71	141,41	604,37	391,83	92,33	14,74	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из моркови с яблоками	50	32	0,864	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	59
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188
Молоко сгущенное	20	99	2,180	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,00	90,00	14,000	0,13	0,37	377
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	500	704,00	17,91	17,16	105,03	0,19	6,66	88,414	271,60	283,737	74,43	7,370	
Обед													
Салат из свеклы отварной	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
Суп из овощей на курином бульоне с зеленью	200	41,00	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	102,00
Курица отварная	50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	15
Соус сметанный	50												
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
Напиток из плодов шиповника	180	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00	349,00
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	745	704,00	14,88	9,88	91,14	0,31	102,05	53,000	332,77	108,090	17,90	7,370	
Итого за день:	1245	1408	32,79	27,04	196,18	0,51	108,71	141,41	604,37	391,83	92,33	14,74	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Масло (порциями)	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	14,00
Сыр (порциями)	10	69	5,26	5,32	0,00	0,01	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	15,00
Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	250	294	6,00	10,85	42,95	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181,00
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40	128,78	124,56	21,34	0,48	382,00
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	520	665	19,22	27,36	85,26	0,17	2,69	161,20	472,65	442,00	75,80	1,79	
Обед													
Винегрет овощной	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	106,00
Суп картофельный с клецками	200	144	3,56	4,59	18,79	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	0,00	108,00
Биточки из говядины	40	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	268,00
Соус сметанный с томатом	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,14	8,77	8,81	2,94	0,12	331,00
Каша пшеничная рассыпчатая (булгур) с маслом сливочным	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	171,00
Чай с сахаром	180	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	735	817	30,81	27,79	108,28	0,75	17,86	77,10	246,98	639,04	306,07	25,81	
Итого за день:	1235	1482	50,02	55,16	193,54	0,92	20,55	238,30	719,63	1081,04	381,87	27,60	