

Директор школы:

_____/Тимонин А.В./

Приказ № 137 от 29.08.2024 г.

Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации питания школьников
в МОУ Чеботаевская СШ МО «Сурский район»

понедельник 1 неделя

Возраст

12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минеральные вещества					
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
71.13	Каша гер. молочная с маслом сл	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,2	1,3	0,08	0	142,6	222,38	0	0,001	65,69	1,53
693.03	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	142,93	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1	0,013	24,8	1
5.31	Батон пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44
	итого завтрак		13,8	13,8	74,0	456,9	0,3	0,2	3,0	0,1	1,1	253,2	426,8	1,0	0,0	90,5	3,0
Обед																	
10.37	Салат «Ассорти»	100	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0,3	56,3	21,1	0,9	0,02	22,6	0,6
102.89	Суп картофельный с горохом	250/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,09	7	0,000	0,2	42,1	142,5	1,82	0,04	29,62	0,41
267.66	Котлета мясная (крокеты)	100	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,20	0,02	25,50	111,82	0,89	0,68	23,43	1,46
74.05	Каша гречневая с маслом	180	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	2,55	14,2	179,55	0	0	12	0,4
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62
	итого обед		29,91	24,08	105,37	753,31	0,72	0,35	23,43	0,246	4,97	171,7	507,27	6,67	0,863	202,1	7,49
	ИТОГО		43,68	37,91	179,35	1210,24	1,04	0,57	26,42	0,366	6,07	424,9	934,05	7,68	0,878	292,5	10,46

вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак молочный																	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0	0	0	0,4	0	0,008	0,003	0	0,44
340.12	Яйцо отварное	40	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	1,99	0,03	20,29	1,73
168	Каша рассыпчатая рисовая	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	0,05	1,67	0	0	46,93	79,38	0	0,06	27,89	0,59
0.08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44
	итого завтрак		13,5	16,4	106,1	614,0	0,3	0,2	4,6	2,9	1,1	88,4	155,2	2	1	48,18	3,2
Обед																	
53.15	Салат «Зайчик»	100	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,01	78,7	25,65	13,62	1,52	0,48	9	0,28
151.25	Суп лапша	250	5,1	4,16	19,1	136,3	0,07	0,07	0,96	0,048	0,3	24,82	64,15	0,00	0,02	8,73	0,91
279.35	Тефтели детские	100	11,12	7,11	15	129,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0,01	135	267,8	0,78	0,05	58,59	1,75
520.07	Картоф. пюре с маслом сл.	180	3,29	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	1,5	43,8	96,8	0	0	32,92	1,19
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62
	итого обед		23,34	23,96	99,48	603,29	0,43	0,36	6,89	0,158	82,4	262,8	494,67	2,39	0,076	105	4,06
	ИТОГО		36,87	40,37	205,54	1217,31	0,69	0,54	11,45	3,028	83,5	351,3	649,85	4,39	1,076	153,2	7,26

среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак молочный																	
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,008	0,003	0	0,44
5.31	Батон пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44
223.28	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216	114,6	1,11	0,011	20,9	0,22
	итого завтрак		18,0	14,7	51,2	396,1	0,3	0,4	3,0	0,2	2,1	224,0	140,6	1,128	0,015	20,9	1,1
Обед																	
49	Салат «Витаминный»	100	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	1,5	29,4	43,3	0,58	0,001	7,63	0,65
514.20	Борщ со свежей капуст.	250/10	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,060	0,2	37,88	38,91	0,00	0,03	18,44	0,93
291.33	Плов с курицей	250	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0,00	31,61	215,19	0	0,04	52,25	1,96
407	Сок натуральный	200	1	0,2	2,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62
	итого обед		23,26	22,24	83,9	687,38	0,44	0,29	47,83	0,06	3,6	141	360	2,52	0,242	87,72	8,88
	ИТОГО		41,22	36,94	135,09	1083,48	0,78	0,7	50,82	0,27	5,66	365	500,6	3,648	0,257	108,6	9,98

четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак мясной																		
441.03	Тефтели детские	100	11,12	7,11	15	129,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0,01	135	267,8	0,78	0,05	58,59	1,75	
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	180	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,017	0	5,24	0,87	
351.01	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0,06	5,24	7,81	0	0,003	0,85	0,08	
0.08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44	
	итого завтрак		19,9	10,9	89,8	481,7	0,3	0,2	3,1	0,1	2,0	161,5	347,8	0,0	0,1	64,7	3,1	
Обед																		
20.08	Салат «Свеколка»	100	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	21,83	24,66	0	0	12,58	0,8	
96.35	Рассольник «Домашний»	250/10	1,7	6	12,8	108,4	0,1	0	5,8	0,450	1	30	61,2	2,28	0,03	29,86	1,93	
267.67	Котлеты «Солнечногорские»	100	16,89	8,73	7,78	210,84	0,08	0,17	0,17	0,20	0,02	90,31	143,29	3,5	0,008	30,93	1,55	
250.01	Гороховое пюре с маслом сл.	180	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,01	66,31	161,01	0	0,08	42	0,98	
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62	
	итого обед		39,77	19,54	104,93	775,09	0,6	0,36	12,31	0,69	3,03	242,1	442,46	2,39	0,076	105	4,06	
	ИТОГО		59,66	30,42	194,68	1256,82	0,85	0,51	15,41	0,761	5,05	403,5	790,28	2,39	0,13	169,7	7,2	

пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак молочный																	
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,6	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23	65,8	0,4	0	3,5	0,1
693.03	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	142,93	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	0,008	0,003	0	0,44
0.08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44
340.07	Омлет натур. с маслом сл.	200	16,29	18,99	5,04	255	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,4	248,5	0,4	0,2	17,1	0,2
	итого завтрак		27,4	23,3	60,9	547,2	0,4	0,3	2,0	0,1	4,9	265,0	518,7	0,8	0,2	20,6	1,2
Обед																	
53.15	Салат «Зайчик»	100	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,01	78,7	25,65	13,62	1,52	0,48	9	0,28
140.10	Суп картоф. с клецками	250	5,1	4,16	19,1	156,3	0,6	0,05	1,07	0,074	0	22,42	42,97	1,70	0,02	13,67	0,66
267.89	Котлеты куриные	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,07	0,01	30,88	166,25	0,2	0,4	36,26	0,89
74.05	Каша гречневая с маслом	180	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	2,55	14,2	179,55	0	0	12	0,4
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62
	итого обед		33,06	30,88	140,66	920,06	1,02	0,25	3,59	0,184	83,1	126,8	454,69	2,798	0,285	122,1	3,81
	ИТОГО		60,49	54,13	201,54	1467,29	1,4	0,58	5,6	0,266	88	391,7	973,39	3,634	0,499	142,8	4,98

понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак молочный																		
3.11	Сыр твердо-мягкий порц.	15	2,3	3,4	0	45,3	0	0,03	0	0	0,05	88	50	0	0	57,8	1,3	
345.01	Каша греч. мол. с масл. сл.	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,6	198,6	0	0	0	0,06	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0	0	0	0,4	0	0,01	0,01	9,4	0,78	
5.31	Батон пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44	
	итого завтрак		12,6	16,2	93,9	554,3	0,2	0,2	3,4	0,0	2,1	244,0	274,6	0,0	0,0	67,2	2,6	
Обед																		
49	Салат «Витаминный»	100	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	1,5	29,4	43,3	0,58	0,001	7,63	0,65	
124.99	Щи из св. капусты с мясом	250	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,2	0,040	0,08	36,74	24,2	0,20	0,02	12,40	0,40	
413.02	Сосиски отварные	50	16,80	17,60	1,30	230,50	0,19	0,32	0,80	0,00	1,28	213,80	508,80	0,78	0,002	8,47	0,86	
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	180	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,017	0	5,24	0,87	
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62	
	итого обед		29,43	29,11	95,62	738	0,412	0,43	33,64	0,07	6,01	326,8	674,81	2,39	0,076	105	4,06	
	ИТОГО		42,07	45,33	189,56	1292,3	0,592	0,65	37,08	0,11	8,06	570,8	949,41	2,41	0,087	172,2	6,64	

вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак молочный																		
345.24	Каша «Дружба» с масл. сл.	200	4,2	6	30,22	184,1	0,17	0,12	4,02	0,04	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36	
430,06	Чай витаминизированный	200	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,008	0,003	0	0,44	
0.08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44	
	итого завтрак		7,5	6,4	65,1	331,6	0,2	0,1	7,0	0,0	0,8	168,9	256,0	0,026	0,004	5,24	1,76	
Обед																		
0.09	Салат овощной "Фасолька"	100	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,1	10,7	0,05	0,3	69,36	47,5	1,16	0	1,3	0,8	
102.89	Суп картофельный с горохом	250/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,09	7	0,000	0,2	42,1	142,5	1,82	0,38	29,62	0,41	
239.43	Фрикадельки детские	100	11,12	7,11	15	129,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0,01	135	267,8	0,78	0,05	58,59	1,75	
520.07	Картоф. пюре с масл.сл	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,1	1,5	42,54	97,75	0	0	3	0,66	
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62	
	итого обед		21,1	19,62	91,23	573,34	0,54	0,43	45,77	0,19	2,01	311,6	563,25	2,39	0,076	105	4,06	
	ИТОГО		28,6	26	156,35	904,94	0,75	0,57	52,78	0,23	2,77	480,5	819,23	2,416	0,08	110,2	5,82	

среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак молочный																	
2.35	Каша молочная манная с м.сл.	200	7,12	11,68	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	0	0	8	0,72
407	Сок натуральный	200	1	0,2	2,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0,01	0,01	9,4	0,78
5.31	Батон пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44
	итого завтрак		11,2	12,2	58,6	526,3	0,2	0,4	4,6	0,2	2,5	182,8	334,6	0,0	0,0	17,4	1,9
Обед																	
10.37	Салат «Ассорти»	100	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0,3	56,3	21,1	0,9	0,02	22,6	0,6
151.25	Суп лапша	250	5,1	4,16	19,1	136,3	0,07	0,07	0,96	0,048	0,3	24,82	64,15	0,00	0,02	8,73	0,91
288.2	Птица запечённая	100	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0,00	0,00	18,71	1,42	3,5	0,04	14,89	1,3
250.01	Гороховое пюре с маслом сл.	180	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,01	66,31	161,01	0,017	0,08	42	0,98
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62
	итого обед		39,35	19,84	90,5	691,93	0,53	0,37	5,05	0,078	2,27	128,9	280,96	2,39	0,076	105	4,06
	ИТОГО		50,51	32,04	149,08	1218,23	0,74	0,76	9,62	0,298	4,77	311,7	615,56	2,41	0,087	122,4	6

четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe	
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Завтрак мясной																		
279.35	Тефтели под овощ. соусом	100	11,12	7,11	15	129,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0,01	135	267,8	0,78	0,05	58,59	1,75	
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	180	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,017	0	5,24	0,87	
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,008	0,003	0	0,44	
0.08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44	
	итого завтрак		20,1	10,9	86,4	467,2	0,3	0,2	4,8	0,1	2,0	164,3	349,8	0,8	0,1	63,8	3,5	
Обед																		
99.54	Суп «Летний»	250/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,48	4,20	0,00	64,25	3,82	
436.81	Жаркое по-домашнему	230	16,40	17,26	29,34	300,31	0,25	0,23	36,00	0,07	0,42	48,53	250,90	0	0	3	0,66	
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	2,38	0,075	105	3,62	
	итого обед		24,44	25,35	79,9	592,87	0,51	0,44	45,03	0,19	4,32	104,4	374,68	2,39	0,076	105	4,06	
	ИТОГО		44,56	36,27	166,25	1060,07	0,76	0,6	49,78	0,26	6,34	268,7	724,47	3,205	0,13	168,8	7,56	

пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг					Минерал		Zn	I	Mg	Fe
		выход г	белки г	жиры г	углеводы г	энерг. цен., ккал	B1	B2	C	A	E	Ca	P				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
3.11	Сыр твердо- мягкий	15	2,3	3,4	0	45,3	0	0,03	0	0	0,05	88	50	1,35	0,03	21,55	1,51
340.07	Омлет натур. с маслом сл.	200	16,29	18,99	5,04	255	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,4	248,5	0,017	0	5,24	0,87
375.01	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,7	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,008	0,003	0	0,44
0.08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09	0	0,7	8	26	0,01	0,001	0	0,44
	итого завтрак		21,9	22,8	39,9	447,8	0,2	0,3	3,3	0,0	2,8	235,4	334,3	1,28	0,034	26,79	3,26
Обед																	
53.15	Салат «Зайчик»	100	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,01	78,7	25,65	13,62	1,52	0,48	9	0,28
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	0,07	9,11	15,00	0	45,3	176,53	1,70	0,02	47,35	1,26
267.89	Котлеты из курицы	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,07	0,01	30,88	166,25	0,2	0,4	36,26	0,89
144	Овощи тушеные с рисом	150	3,7	3,96	38,83	196,24	0,03	0,02	15,85	0,04	0	14,94	79,38	0	0	8	0,72
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,6	0,02	9,4	0,78
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,08	0,03	0	0,22
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	4,1	0,954	110	4,15
	итого обед		32,69	31,83	137,45	903,81	0,29	0,25	27,48	15,12	80,6	150,4	488,08	4,11	0,955	110	4,59
	ИТОГО		54,58	54,6	177,39	1351,61	0,45	0,57	30,79	15,16	83,3	385,8	822,36	5,39	0,989	136,8	7,85