

Директор школы:
 _____/Тимонин А.В./
 Приказ № 137 от 29.08.2024 г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню
 для организации питания школьников**

понедельник 1 неделя

Возраст

7-11 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	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
	итого завтрак		12,1	13,8	61,1	401,2	0,3	0,2	2,9	0,1	1,1	252,2	432,4	1,0	0,0	99,9	3,3
Обед																	
10.37	Салат «Ассорти»	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,16	0,3	56,3	21,1	0,9	0,01	38,6	0,8
102.89	Суп картофельный с горохом	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7	0,001	0,2	42,1	142,5	1,82	0,02	23,89	1,54
267.66	Котлета мясная (крокеты)	57	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	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	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	4,29	0,764	98,32	5,46
	итого обед		28,9	21,02	97,46	696,46	0,52	0,32	23,43	0,391	4,97	175,6	484,75	8,58	1,528	196,6	10,92
	ИТОГО		40,95	34,77	158,6	1097,69	0,84	0,55	26,33	0,511	6,07	427,8	917,13	9,59	1,552	296,5	14,23

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	0,064	0,001	4,2	0,18	
340.12	Яйцо отварное	40	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	0	0,008	0,003	0	0,44	
168	Каша рассыпчатая рисовая	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	0,05	1,67	0	0	46,93	49,8	1,99	0,03	20,29	1,73	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,1	0,0	4,2	0,2	
	итого завтрак		13,5	16,4	106,1	614,0	0,3	0,2	5,4	2,9	1,1	88,4	75,8	0,1	0,0	4,2	0,6	
Обед																		
53.15	Салат «Зайчик»	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,7	25,65	13,62	0,17	0,03	9	0,28	
151.25	Суп лапша	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,820	0,3	34,7	75,88	1,52	0,03	25,76	1,25	
279.35	Тефтели детские	57	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	0,00	0,00	15,18	1,65	
520.07	Картоф. пюре с маслом сл.	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,1	0,1	1,5	42,54	97,8	0,78	0,002	8,47	0,86	
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,6	0,02	9,4	0,78	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,08	0,03	0	0,22	
	итого обед		25,72	30,55	99,33	749,12	0,58	0,48	51,19	0,939	82,4	149,1	378,15	3,15	0,112	70,81	5,7	
	ИТОГО		39,25	46,96	205,39	1363,14	0,84	0,66	56,54	3,809	83,5	237,6	453,95	3,222	0,116	75,01	6,32	

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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
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	0,003	13,5	3,3
5.31	Батон пшеничный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7	31,6	0,008	0,003	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	1,2	0,02	93,9	2,53
	итого завтрак		16,2	14,6	38,4	340,4	0,3	0,4	0,9	0,2	2,1	223,0	146,2	1,11	0,011	20,9	0,22
Обед																	
49	Салат «Витаминный»	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,4	0	1,5	19,17	20,31	0,58	0,009	19,78	1,03
514.20	Борщ со свежей капуст.	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,590	0,2	38,57	45,64	0,00	0,00	61,71	2,66
291.33	Плов с курицей	200	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0,00	42,45	289,09	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	0,6	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	1,26	0,059	98,89	5,41
	итого обед		30,39	41,05	85,65	848,67	1	0,95	37,26	1,05	3,6	142,3	417,64	2,52	0,118	197,8	10,82
	ИТОГО		46,63	55,67	124	1189,07	1,34	1,37	38,16	1,26	5,66	365,3	563,84	4,46	0,227	375,8	20,61

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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
441.03	Тефтели под овощ. соусом	57	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	0,18	0	16,2	0,76
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
351.01	Кисель	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0,06	5,24	7,81	0,017	0	5,24	0,87
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0	0,003	0,85	0,08
	итого завтрак		20,5	17,9	89,8	582,1	0,3	0,2	2,4	0,0	2,0	39,2	218,6	1,0	0,0	30,8	2,6
Обед																	
20.08	Салат «Свеколка»	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0	0	19,2	0,79
96.35	Рассольник «Домашний»	200/10	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»	60	13,50	10,90	5,30	171,60	0,07	0,23	0,75	0,20	0,02	73,74	184,82	3,5	0,017	62,53	4,98
250.01	Гороховое пюре с маслом сл.	150	16,3	2,51	36	222,78	0,64	0,13	0	0	0,01	66,31	161,01	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	6,46	0,097	124	9,36
	итого обед		35,42	22,86	100,33	720,87	0,88	0,41	12,89	0,66	3,03	230,3	484,97	6,46	0,1	124,8	9,44
	ИТОГО		55,89	40,73	190,08	1303	1,17	0,58	15,32	0,7	5,05	269,4	703,54	7,437	0,105	155,6	12,01

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					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
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	0,64	1,02	21,4	0,004	
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	0,4	0	3,5	0,1	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	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	1,35	0,03	21,55	1,51	
	итого завтрак		27,4	23,3	60,9	547,2	0,4	0,3	2,8	0,1	4,9	265,0	518,7	2,4	1,1	46,5	2,1	
Обед																		
53.15	Салат «Зайчик»	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,7	25,65	13,62	0,17	0,03	9	0,28	
140.10	Суп картоф. с клецками	200	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,05	6,6	0,020	0	39,45	74,65	0	0	21,82	0,3	
267.89	Котлеты куриные	60	10,40	11,00	10,60	180,70	0,17	0,10	0,30	0,01	0,01	11,70	131,80	1,70	0,02	36,30	2,04	
74.05	Каша гречневая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,2	0,003	11,3	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	0	3	0,66	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,6	0,02	9,4	0,78	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,08	0,03	0	0,22	
	итого обед		30,7	26,53	111,48	779,02	0,508	0,234	27,49	0,0672	83,1	128,5	429,4	2,75	0,11	90,8	4,68	
	ИТОГО		58,13	49,78	172,36	1326,25	0,888	0,564	30,29	0,1492	88	393,5	948,1	4,1	0,14	112	6,19	

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				
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 порц.	15	2,3	3,4	0	45,3	0	0,03	0	0	0,05	88	50	0,3	0,003	22,5	0,45
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	57,8	1,3
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0,06
5.31	Батон пшеничный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
	итого завтрак		10,9	16,1	81,1	498,6	0,2	0,2	3,4	0,0	2,1	243,0	280,2	0,3	0,0	89,7	2,6
Обед																	
49	Салат «Витаминный»	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,4	0	1,5	19,17	20,31	0,3	0	9,98	0,34
124.99	Щи из св. капусты с мясом	200/10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,2	0,040	0,08	36,74	24,2	1,3	0,003	22,44	0,8
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	0,20	0,01	18,42	0,63
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	8	0,72
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,6	0,02	9,4	0,78
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,08	0,03	0	0,22
	итого обед		28,47	33,83	93,09	734,42	0,392	0,43	23,04	0,07	6,01	316,6	651,82	3,26	0,06	76,7	4,35
	ИТОГО		39,39	49,97	174,19	1233,02	0,572	0,66	26,39	0,11	8,06	559,6	932,02	3,27	0,07	86,1	5,13

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.	150	3,5	5	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0,18	0	16,2	0,76	
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	0,017	0	5,24	0,87	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44	
	итого завтрак		6,8	5,4	60,1	300,3	0,1	0,1	7,2	0,0	0,8	143,5	219,3	0,2	0,0	21,4	2,1	
Обед																		
0.09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,1	10,7	0,05	0,3	69,36	47,5	0,26	0	21,3	0,8	
102.89	Суп картофельный с горохом	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7	0,001	0,2	42,1	142,5	1,16	0	12,4	0,4	
239.43	Фрикадельки детские	57	17,77	9,32	2,39	163,90	0,18	0,15	0,80	0,03	0,10	33,30	10,10	1,82	0,02	23,89	1,54	
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	0,3	0,005	33,06	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	0	3	0,66	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,6	0,02	9,4	0,78	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,08	0,03	0	0,22	
	итого обед		27,75	21,83	75,67	589,34	0,6	0,45	44,81	0,181	2,1	209,9	305,55	3,54	0,033	0	4,59	
	ИТОГО		34,55	27,21	135,77	889,64	0,74	0,57	51,99	0,218	2,86	353,4	524,83	3,548	0,03	93,7	5,03	

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.	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	0,3	0,003	22,5	0,45	
407	Сок натуральный	200	1	0,2	2,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72	
5.31	Батон пшеничный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78	
	итого завтрак		17,6	17,9	45,7	470,6	0,2	0,4	4,5	0,2	2,5	181,8	340,2	0,3	0,0	39,9	2,0	
Обед																		
10.37	Салат «Ассорти»	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,16	0,3	56,3	21,1	0,13	0	6,6	0,75	
151.25	Суп лапша	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,820	0,3	34,7	75,88	0,2	0,014	18,71	0,88	
288.2	Птица запечённая	80	16,90	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0,00	0,00	17,30	1,42	0,00	0,00	15,18	1,65	
250.01	Гороховое пюре с маслом сл.	150	16,3	2,51	36	222,78	0,64	0,13	0	0	0,01	66,31	161,01	3,5	0,017	62,53	4,98	
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	0,017	0	5,24	0,87	
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,6	0,02	9,4	0,78	
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,08	0,03	0	0,22	
	итого обед		43,2	19,58	86,81	674,58	0,96	0,51	7,56	0,82	2,27	137,4	292,69	4,527	0,081	117,7	10,13	
	ИТОГО		60,75	37,52	132,55	1145,18	1,17	0,91	12,04	1,04	4,77	319,2	632,89	4,837	0,094	157,6	12,08	

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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
279.35	Тефтели под овощ. соусом	57	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	0,04	0,02	4,2	0,18
332.02	Макароны отвар. маслом сл.	150	5,7	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
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	0	0	0,06
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
	итого завтрак		20,7	17,9	86,4	567,6	0,3	0,2	4,1	0,0	2,0	42,0	220,5	0,8	0,0	12,7	1,5
Обед																	
99.54	Суп «Летний»	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,48	0,2	0,01	22,6	0,6
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	4,20	0,00	64,25	3,82
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,6	0,02	9,4	0,78
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,08	0,03	0	0,22
	итого обед		24,44	25,35	79,9	592,87	0,51	0,44	45,03	0,19	4,32	104,4	374,68	5,08	0,062	99,25	6,08
	ИТОГО		45,14	43,26	166,25	1160,47	0,8	0,62	49,11	0,229	6,34	146,4	595,22	5,908	0,087	111,9	7,62

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	0,64	1,02	21,4	0,004
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	1,35	0,03	21,55	1,51
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	0,017	0	5,24	0,87
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
	итого завтрак		21,9	22,8	39,9	447,8	0,2	0,3	4,1	0,0	2,8	235,4	334,3	2,0	1,1	48,2	2,8
Обед																	
53.15	Салат «Зайчик»	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,7	25,65	13,62	0,43	0,01	12,9	0,84
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	0,05	7,29	12,000	0	36,24	141,22	0	0	21,82	0,3
267.89	Котлеты из курицы	60	12,20	4,60	8,10	121,00	0,07	0,06	0,19	0,00	0,06	11,20	75,20	1,70	0,02	37,88	1,01
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	0,001	27,89	0,59
349.1	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	90,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	8	0,72
5.08	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	0,6	0,02	9,4	0,78
0.33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,08	0,03	0	0,22
	итого обед		26,62	17,72	101,76	649,97	0,262	0,18	43,92	12,051	80,6	121,6	361,72	2,81	0,085	117,9	4,46
	ИТОГО		48,51	40,49	141,7	1097,77	0,422	0,5	48,02	12,091	83,4	357,1	696	4,825	1,138	166,1	7,284