

утверждаю:

ИП Родичкина Н.А.



МБОУ "Гимназия"

**Десятидневное примерное меню
для детей
от 12 до 18 лет (диетическое питание)
(сезон осень-зима)**

согласовано:
директор МБОУ "Гимназия"
С.Н. Шевченко



Утверждено
Дата 11.02.2022



Типовое примерное меню

Школа 2022 г. Диетическое питание, возраст=[12-18 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[старшие классы]

1-я неделя		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Прием пищи, раздел	Бутерброд с сыром.	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом.	Сырники из творога запеченные со сгущ. молоком	Йогурт
	1	100	100	100	200	100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	Каша рисовая молочная	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная	Вареники ленивые отварные
	напиток	Чай с лимоном	Какао на молоке	Яйцо отварное	Чай с сахаром	Напиток кофейный с молоком
	фрукты хлеб	200	200	40	200	200
Обед	первое блюдо	Чай с лимоном	Какао на молоке	Чай с сахаром	Апельсин	Яблоки
	закуска	Хлеб ржано-пшеничный	Мандарин	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	гарнир	20	80	35	250	20
	второе блюдо	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный
	напиток	Борщ со сметаной	Суп "Рассольник"	Суп "Вермишелевый"	Суп "Рисовый"	Суп "Щи"
	хлеб	100	100	100	100	100
	200	200	200	200	200	200
	Компот из сухофруктов с вит С	Компот из св.яблок с вит С	Компот из апельсинов с вит С	Компот из апельсинов с вит С	Кисель	Компот из свежих ягод с вит С
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
40	40	25	35	15	15	
60	60	40	50	15	15	
40	40	25	35	15	15	
60	60	40	50	15	15	
45	45	25	35	15	15	

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак 1	закуска	100	100	100	100
	горячее блюдо	200	200	200	200
	напиток	200	200	200	200
	фрукты	100	100		100
	хлеб	50	15	30	15
			15		15
		250	250	250	250
		100	100	120	120
		200	180	180	200
		100	100	100	100
Обед	первое блюдо	250	250	250	250
	закуска	100	100	120	120
	гарнир	200	180	180	200
	второе блюдо	100	100	100	100
	соус		30	30	30
	напиток	200	200	200	200
	хлеб	45	25	50	30
		20	30	20	30

Дата 01.08.2022

Составил Юрченко АА

Составил



Утверждено
Дата 08.10.2018

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 _а	13	14	15	16	
Завтрак 1																
91,02	Бутербрд с сыром.	100	14,8	24	21,9	364,4	0,1		0,3	0,2		405,9	293,3	29,6	0,9	
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4	
Итого за Завтрак 1			21,5	35,9	68,9	686,4	0,2	0,1	4,4	0,2		553,7	469,3	69,6	2,2	
Обед																
291	Макаронны отварные	200	8	6,4	41,2	205,5	0,1					8,1	50,6	11,5	1,1	
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
404,02	Курица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,6		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6	
128	Борщ со сметаной	250	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1	
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7		
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1				14	63,2	18,8	1,6	
Итого за Обед			44,6	28,1	142,5	953,2	0,9	0,4	28,4			156,4	440,8	102,9	7	
Итого за день			66,1	64	211,4	1 639,6	1,1	0,5	32,8	0,2		710,1	910,1	172,5	9,2	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: осенне-зимний

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак 1																			
96	Бутерброд с повидлом	100	2,5	8,8	42,5	258,3	0,1		0,2	0,1		12,5	25	6,3	0,8				
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6				
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1	*	204	180	2					
112	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4			0,2			28	40	8,8					
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8				
Итого за Завтрак 1							688,2	0,2	3,3	0,2		373,8	378,7	51,2	2,2				
Обед																			
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9				
8 005	Пюре картофельное	200	4,3	9,9	28,5	220,6	0,3	0,1	36,2			17,8	98,2	38,2	1,5				
134	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1		7,7			15,5	63	0,3	0,9				
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1				
381,01	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8				
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14					
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,8	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7				
Итого за Обед							948,2	0,7	0,4	72,9		130,4	471	119,6	7,8				
Итого за день							1 636,4	0,9	0,4	76,2	0,2		504,2	849,7	170,8	10			

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: осенне-зимний

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
262	Каша манная молочная	200	6	7,5	30,8	215,4	0,1		1,4			132,8	121,2	20,2	0,4	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3	
94,02	Бутерброд с маслом.	100	4	41,7	25	290	0,1		0,4			21	54,6	8,4	0,8	
300	Яйцо отварное	40	4,5	4,1	0,3	56			0,1			19,6	68,4	4,4	0,9	
Итого за Завтрак 1			16,9	53,7	82,8	682,3	0,3	0,1	1,4	0,5		196,7	302,5	50,5	3,8	
Обед																
412,03	Котлета из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1	
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9	
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4	
417	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,7	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6	
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6	
147	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1	
Итого за Обед			46,7	21	144,3	949,8	0,8	0,4	24,3			235	633,3	168,7	12,4	
Итого за день			63,6	74,7	227,1	1 632,1	1,1	0,5	25,7	0,5		431,7	935,8	219,2	16,2	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: осенне-зимний

День: 4

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1	
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3	
321	Сырники из творога запеченные со сущ. молоком	100	16,3	10,6	7,8	194,9		0,3	0,5	0,4		150,4	199,9	21	0,4	
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,3	16,4	78,4		0,1				6,7	21,7	4,7	0,4	
Итого за Завтрак 1			29	21,9	83,5	680,9	0,2	0,4	28,3	0,4		478,7	530,6	96,7	1,6	
Обед																
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3	
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1	
357	Мясо отварное	100	27,2	19,4		283	0,1					13	214	27	3,5	
237	Каша гречневая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,5	
155,01	Суп "Рисовый"	250	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			41,5	41,5	15,3	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7	
Итого за Обед			46,5	34,5	114,4	953,9	0,5	0,2	10,8			102,9	600,6	236,3	11,1	
Итого за день			75,5	56,4	197,9	1 634,8	0,7	0,6	39,1	0,4		581,6	1 131,2	333	12,7	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: осенне-зимний

День: 5

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 1

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6			
517	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87			0,6			119	91	14	0,1			
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1			*	5	16,2	3,5	0,3			
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2			
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1			
2	Вареники ленивые отварные	200	28,3	15,8	28,4	375,8	0,1	0,4	0,4	0,1		171,5	270,3	34,2	0,9			
Итого за Завтрак 1			39,4	22,5	80	673,7	0,1	0,5	17,3	0,1		451,8	511,2	81,8	2,2			
Обед																		
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8			
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235,2	0,1	0,3				20	65	14	1,1			
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1			
342,02	Рыба отварная (треска)	120	11,6	6,2	3,5	150	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4				
416	Рис отварной.	200	5,1	20	56	272,4			1,9	0,1		8,6	97,8					
142	Суп "Щи"	300	2,1	6	9,3	99,6	0,1		22,2			40,8		26,7	0,1			
106	Огурцы свежие	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7			
Итого за Обед			30,9	33,8	159,2	948,3	0,4	0,4	48,5	0,2		172,6	473,7	122,1	4,8			
Итого за день			70,3	56,3	239,2	1 622	0,5	0,9	65,8	0,3		624,4	984,9	203,9	7			

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3			
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,1	0,1				17,5	79	23,5	2			
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4			
266	Каша Геркулесовая молочная	200	8,6	14,1	31,5	228,4	0,4		0,3			313,6	412	111,2	2,5			
96	Бутерброд с повидлом	100	2,5	8,8	42,5	258,3	0,1		0,2	0,1		12,5	25	6,3	0,8			
Итого за Завтрак 1			15,4	23,7	114	677,7	0,6	0,1	28,3	0,1		407,8	543	154	6			
Обед																		
404,02	Курица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,6		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6			
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7				
291	Макаронны отварные	200	8	6,4	41,2	205,5	0,1					8,1	50,6	11,5	1,1			
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9			
153	Суп "Уха"	250	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1		7,9			63,8	165,8	48,3	0,1			
108	Хлеб пшеничный	45	5,7	0,6	36,9	176,4	0,1	0,2				15	48,7	10,5	0,8			
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8			
Итого за Обед			49,4	30,9	132,3	959,9	1	0,2	38,1			171,6	500,3	123,3	5,3			
Итого за день			64,8	54,6	246,3	1 637,6	1,6	0,3	66,4	0,1		579,4	1 043,3	277,3	11,3			

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: осенне-зимний

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6	
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,2	3,5	0,3	
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8	
262	Каша манная молочная	200	6	7,5	30,8	215,4	0,1		1,4			132,8	121,2	20,2	0,4	
321	Сырники из творога запеченные со сущ.молоком	100	16,3	10,6	7,8	194,9			0,3	0,5	0,4	150,4	199,9	21	0,4	
Итого за Завтрак 1			29,2	22,1	91,2	686,2	0,1	0,4	3,7	0,4		436,5	487	90,8	4,8	
Обед																
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2						10,5	47,4	14,1	1,2	
443,02	Соус красный	30	0,8	1,3	1,3	15,2										
381	Котлеты мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8	
8 005	Пюре картофельное	180	3,8	8,9	25,7	198,5	0,2	0,1	32,6			16	88,4	34,4	1,4	
108	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,3	20,5	98	0,1	0,1				8,3	27,1	5,8	0,5	
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14		
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7	
145	Суп "Гороховый"	250	4,9	5,4	20,2	148,3	0,2		5,8			41,5	137,8	0,4	1,8	
Итого за Обед			35,2	34	126,3	952,2	1	0,4	42,4			171,3	802,7	198,7	11,4	
Итого за день			64,4	56,1	217,5	1 638,4	1,1	0,8	46,1	0,4		607,8	1 289,7	289,5	16,2	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2		
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1			*	10,5	47,4	14,1	1,2	
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	318,9	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1	
Итого за Завтрак 1			12,2	21,1	110,3	681,5	0,2	0,1	3,2	0,2		356,9	351,3	38,8	2,6	
Обед																
412,01	Биточки, из мяса птицы	100	15,2	10,9	9,4	191	0,1		0,9			37,6	95,5	18,8	1,1	
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	196	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9	
448	Соус белый основной	30	2	11,5	4,6	19,7		0,1	1,1	0,1		54,2	41,8	7,6	0,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8	
237	Каша гречневая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,5	
106	Огурцы свежие	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7	
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8	
131,01	Суп "Свекольник"	250	2,2	4,5	12,2	98	0,1		9,3	0,1		38,1	70	0,3	1,6	
Итого за Обед			38,4	37,5	143,7	953	0,6	0,4	29,4	0,2		217,3	598,7	227,8	11,6	
Итого за день			50,6	58,6	254	1 634,5	0,8	0,5	32,6	0,4		574,2	950	266,6	14,2	

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: осенне-зимний

День: 4

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя: 2

Категория: старшие классы

Рацион: школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 1																		
91,02	Бутербрд с сыром.	100	14,8	24	21,9	364,4	0,1		0,3	0,2		405,9	293,3	29,6	0,9			
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6			
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,2		1,4			136,2	201,8	38,8	1,9			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3			
Итого за Завтрак 1																		
			23,3	31,7	78,4	693,5	0,3		1,7	0,2		558,4	521,8	76,5	3,7			
Обед																		
443	Соус сметанный.	30	0,8	1,3	1,3	15,2										0,1		
503	Кисель	200	1,4		29	122						10	32,5	7	0,5			
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,6	0,1	0,2				17,8	91,8	13,6	1,2			
390	Тефтели мясные	100	8,5	13	9,7	187			0,7	0,1		26	212,6	180,4	1,2			
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2			
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2						27,6	50,4	16,8	0,7			
106,01	Нарезка овощная	120	1	0,1	3,1	16,8			18			51,9	51,9	19,1	0,4			
155	Суп "Полевой"	250	2	6,4	21,3	150,3			0,9			144,8	486,6	251	5,3			
Итого за Обед																		
			25,6	30,6	141	940,1	0,2	0,3	19,6	0,1		703,2	1 008,4	327,5	9			
Итого за день																		
			48,9	62,3	219,4	1 633,6	0,5	0,3	21,3	0,3								

