

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 7, Дзержинск
31.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»
«Кулиев» (Э.Н.Кулиев) 20 ____ год.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 ДО 11 ЛЕТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
Зима-Весна**

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ПОНЕДЕЛЬНИК			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86	
15 М	Сыр творожный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14 М	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4			0,02	45
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого завтрак:	620	13,54	17,55	66,71	483,03	0,18	15,99	106,1	1,34	390,03	317,44	60,24	5,63	177,22
ОБЕД															
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,41	161,86
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	225,4
268 м	Биточки мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	Итого обед:	820	25,75	25,94	120,96	821,71	0,327	54,44	22	6,99	132,57	365,88	115,89	6,82	423,46
	Всего:	1440	39,29	43,49	187,67	1304,74	0,507	70,43	128,1	8,33	522,6	683,32	176,13	12,45	600,68

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Рb	
ВТОРНИК			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК																
212 М	Омлет натуральный запеченный с сыром	160	19,12	31,38	2,72	370,4	0,104	0,344	387,2	0,822	278,94	333,06	23,28	2,94	401,86	
	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21	15	
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Итого завтрак:	410	27,34	36,44	35,15	580,26	0,204	4,424	405,26	1,152	508,1	544,16	69,88	4,21	456,82	
ОБЕД																
140 М	Свекла тушеная в сметанном соусе №530	60	1,07	3,96	5,6	61,44	1,16	0,75	10,08	1,32	24,94	28,11	10,91	0,79	13,31	
96 М	Рассольник Ленинградский	250	10,8	3,63	17,23	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,33	233,1	
229 М	Рыба тушеная с овощами 80/20	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741	
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63		
350 М	Кисель из вишни 200/11	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57	
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4		
	Итого обед:	830	43,58	20,81	124,87	859,97	1,917	28,58	67,92	8,11	135,06	628,65	248,67	9,56	990,98	
	Всего:	1240	70,92	57,25	160,02	1440,23	2,121	33,004	473,18	9,262	643,16	1172,81	318,55	13,77	1447,5	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
СРЕДА			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
268 м	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
363 М	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	48,5
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
70 М	салат овощной	60	1,07	4	4,27	56,56	0,017	19,55		1,31	26,65	290,17	12,78	0,502	259,88
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Итого завтрак:	567	21,01	21,08	72,14	562,88	0,337	52,74	18,3	4	113,45	576,72	91,72	5,892	331,04
ОБЕД															
47 М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,013	11,89		1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74
113 М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,9	1,53	25,31	103,37	6,57	1,08	44,6
291 М	Плов с мясом птицы 80/150	230	25,1	22,94	43,17	480,7	0,17	7,44	77,28	2,71	29,12	275,9	57,03	2,67	298,31
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб Пшеничный	70	3,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	Итого обед:	810	45,73	29,63	115,31	915,86	0,51	25,03	127,18	6,62	115,88	474,54	105,21	8,35	362,65
	Всего:	1377	66,74	50,71	187,45	1478,74	0,847	77,77	145,48	10,62	229,33	1051,26	196,93	14,242	693,69

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
ЧЕТВЕРГ			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК																
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,13	0,87	193,93	262,4	40,7	1,08	635,94	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,01	16,05	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		122,77	90	14	0,14	22	
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6	
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	10	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Итого завтрак:	535	31,55	21,44	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	581,1	541,35	89,25	2,33	735,59	
ОБЕД																
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86	
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,4	
261 М	Печень тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	160	
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5	
	Хлеб Пшеничный	70	3,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4		
342 М	Компот из см. ягод	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91	
	Итого обед:	830	28,05	18,99	111,28	725,63	0,497	120,6	5252	5,83	134,05	426,75	92,63	8,93	565,67	
	Всего:	1365	59,6	40,43	180,83	1326,02	0,747	161,67	5389,15	7,57	715,15	968,1	181,88	11,26	1301,26	

№ рецеп	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Рз
ПЯТНИЦА			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
260 М	Гуляш мясной	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2
321 М	Каша гречневая	50	1,3	1,04	4,65	33,98	0,03	27,4	5,33	0,12	30,11	22,63	11,48	0,45	36,72
302 М	Каша гречневая рассычатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	1,63	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Итого завтрак:	507	26,76	20,19	68,04	562,85	0,43	33,15	5,33	3,09	67,68	412,03	182,28	8,69	100,06
ОБЕД															
52 М	Салат из свеклы отварной	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	42,98	0,86	1,14
106 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08		2,32	24,18	71,1	29,35	1,1	208
204 М	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89	15,6
279 М	Тефтели куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,3	21	0,68	0,6
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	Итого обед:	810	27,97	23,05	119,4	808	0,457	21,08	74,7	7,7	232,51	405,74	116,3	6,1	245,74
	Всего:	1317	54,73	43,24	187,44	1370,85	0,887	54,23	80,03	10,79	300,19	817,77	298,58	14,79	345,8

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/квт	Витамины				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	I ₂					
																ПОНЕДЕЛЬНИК			Сезон: зима-весна	
			Неделя: вторая																	
ЗАВТРАК																				
175 М	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» 200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	15	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07					
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,93	8,24	4,4	0,86						
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6					
14 М	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45					
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8						
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	44,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45					
	Итого завтрак:	625	15,37	20,95	80,03	574,49	0,24	16,16	101	1,18	428	392,31	83,87	6,01	197,67					
ОБЕД																				
66 М	Салат из моркови с маслом	60	0,78	5,09	10,50	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72					
102 М	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	58,27	1,98	201,9					
294 М	Котлеты рыбные из мяса птицы	80	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09					
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	15,5					
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12					
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4						
	Итого обед:	810	30,44	26,46	125,94	864,79	0,637	18,11	51,13	11,41	134,19	312,79	109,21	8,39	1076,21					
	Всего:	1435	45,81	47,41	205,97	1439,28	0,877	34,27	152,13	12,59	562,19	705,1	193,08	14,4	1273,88					

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества				к/кал	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Вг		С	А(мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	Pb
ЗАВТРАК															
221, 224 М	Сырники (запеканка) с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
334, 337 М	Соус яблочный	15	0,05	0,01	8,62	35,04		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	9,14
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого завтрак:	597	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80	3,1	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17
ОБЕД															
55 М	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,85	3,62	3,77	51	0,017	3,57		1,47	18,43	23,7	11,17	0,64	4,27
84 М	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14
297 М	Фрикадельки из мяса птицы	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,5
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04			0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	Итого обед:	810	34,48	30,46	112,38	862,27	0,394	31,37	101	4,76	120,94	434,18	119,06	6,92	318,41
	Всего:	1407	59,85	47,78	190,56	1441,15	0,704	52,18	181	7,86	346,1	767,34	191,31	13,01	1028,58

№ рецептуры	Пример типич. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	К	Р	Mg	Fe
СРЕДА			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК															
45 М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,1	0,02	28,3		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5
255 М	Печень по-строгановски свиная с соусом №332	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2	5,61	2443	1,25	18,48	262,51	19,58	14,16	25,79
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Итого завтрак:	530	29,74	22,21	76,45	620,17	0,38	34,99	2473,06	3,73	285,07	524,19	81,07	16,49	240,81
ОБЕД															
70 М	Омлет соевый	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75		1,33	11,5	12	7	0,3	2,5
103 М	Суп картофельный с вермишелью 80/20	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52	250,27
234 М	Котлета рыбная (минтай)	100	15,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	41,68	188,79	47,6	0,83	6,6
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	Итого обед:	820	33,67	12,62	114,5	706,75	0,567	46,44	52,4	7,58	179,57	509,96	158,02	5,98	262,49
	Всего:	1350	63,41	34,83	190,95	1326,92	0,947	81,43	2525,46	11,31	464,64	1034,15	239,09	22,47	503,3

№ рецепта	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р			
												Р	Mg	Fe	Р ₂
ЧЕТВЕРГ			Неделя: вторая			Сезон: зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
321 М	Капуста тушенная	50	1,3	1,04	4,65	33,98	0,03	27,4	5,33	0,12	30,11	22,63	11,48	0,45	36,72
279 М	Гедфедл куриные	80	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
302 М	Кава гречишная рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	520	27,83	18,07	90,45	631,8	0,51	31,6	51,03	2,81	201,87	464,41	194,33	7,19	79,12
ОБЕД															
42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8		1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	6,6
99 М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6
250 М	Жаркое по-домашнему (говядина) 80/120	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,8
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	Итого обед:	780	24,16	30,73	90,43	740,29	0,877	60,25	0	7,15	91,76	373,08	116,02	8,38	250,12
	Всего:	1300	51,99	48,8	180,88	1372,09	1,387	91,85	51,03	9,96	293,63	837,52	310,35	15,57	329,24

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Р5
ПЯТНИЦА:			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
47 М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,013	41,89		1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74
239 М	Тертые ли рыбные (минтай)	100	6,64	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,61	51,05	97,9	16,28	0,5	23,5
312 М	Картофель вареный в мундире	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382 М	Кавказ с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	550	19,71	17,88	76,44	546,57	0,333	40,66	47,16	4,77	355,36	427,08	106,59	3,61	105,42
ОБЕД															
67 М	Винегрет овсяной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5	141,52
98 М	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
304 М	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
250 М	Бифстrogанья 80/20	80	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
	Итого обед:	810	34,36	23,59	111,32	799,99	0,377	34,22	56	5,55	130,58	431,16	110,45	8,58	410,93
	Всего:	1360	54,07	41,47	187,76	1346,56	0,71	74,88	103,16	10,32	485,94	858,24	217,04	12,19	516,35