

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 1 г. Донецка
31.08.2021



УТВЕРЖДАЮ:



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

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ДО 17 ЛЕТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
Зима-Весна**

№ 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	Kс	Pэ
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Неделя: первая															
Сезон: Зима-весна															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет до 17 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 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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			46	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	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,2	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	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1		1,52	24,97	28,31	15,09	0,47	108,1
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,0	52,07	25,87	1,21	225,4
268 М	Биточек мясной	100	16,23	15,86	15,2	268,61	0,1			2,36	22,96	168,23	27,25	2,75	
	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	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18
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	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	960	32,64	30,47	151,2	1009,58	0,407	43,24	26	8,04	142,47	458,31	142,59	8,21	374,2
	Всего:	1580	46,18	48,02	217,91	1492,61	0,587	59,23	132,1	9,38	532,5	775,75	202,83	13,84	551,42

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	P(г)
ЗАВТРАК															
212 М	Сметана натуральная, запеченная с сыром 193/5	200	23,9	39,23	3,4	463	0,13	0,43	484	1,028	348,67	416,33	29,1	3,67	802,33
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42	30
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	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	500	34,51	44,51	46,6	726,26	0,29	7,51	802,06	1,678	588,43	663,43	88,6	5,55	871,99
ОБЕД															
140 М	Салат куриный в сметанном соусе №330	100	1,78	6,6	9,33	102,4	1,93	1,25	16,8	2,2	41,57	46,85	18,18	1,32	22,18
96 М	Рисotto вытук запеченный	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	51,51	132,19	27,34	1,53	233,1
229 М	Рыба хешированная с овощами 80/20	100	12,44	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	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
350 М	Коктейль 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	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	49,47	24,48	155,59	1038,07	2,837	29,08	74,64	9,56	163,61	742,12	311,87	12,23	999,85
	Всего:	1450	83,98	68,99	202,19	1764,33	3,127	36,59	576,7	11,238	752,04	1405,55	400,47	17,78	1871,84

№ рецепта	Препарат/пшшш, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Kс	Pс
ЗАВТРАК															
268 м	Шницель мясной	100	16,23	15,86	15,2	268,61	0,1			2,36	22,96	168,23	27,25	2,75	
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
312 М	Картофельное пюре	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21		35,59	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67
70 М	салат овощной	60	1,07	4	4,27	56,56	0,017		19,55		1,31	20,65	290,17	12,78	0,502
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,56	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	80,27			2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Итого завтрак:	637	25,37	25,34	82,73	661,23	0,407	61,59	23,07	4,52	133,11	643,34	108,44	6,862	338,55
ОБЕД															
47 М	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022		19,82		2,45	52,25	53,95	16,02	0,67
113 М	Суп-пюре домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19		1,7		1,32	25,31	103,37	6,57	1,08
291 М	Плов с мясом птицы 80/150	230	25,1	22,04	43,17	480,7	0,17		7,44	77,28	2,71	29,12	275,9	57,93	2,67
	Салат фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02		4		0,2	14	8	2,8	
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167				1,3	23	87	33	2
	Итого обед:	880	48,69	31,9	132,55	1016,44	0,569	32,96	127,18	7,99	143,68	514,22	121,52	9,22	375,81
	Всего:	1517	74,06	57,24	215,28	1677,67	0,976	94,55	150,25	12,51	276,79	1157,56	229,96	16,082	714,36

№ рецепта	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калории	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	K
ЗАВТРАК															
224 М	Запеканка творожная с морковью	200	24,16	13,79	31,58	352,26	0,11	2,50	82,69	1,09	244,91	328	50,88	1,35	794,03
	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		127,77	90	14	0,14	22
15 М	Сыр пармезан	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:	575	36,38	24,2	75,87	670,84	0,27	41,89	153,69	1,96	630,08	606,95	99,43	2,6	894,58
ОБЕД															
45 М	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17							
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		2,35	53,2	39,47	21,6	0,73	269,77
261 М	Щецы ухащениы в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1,54	26,24	50,08	24,21	0,92	226,4
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,09	256,28	0,12		16		30	239	17	5	160
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18
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	3,01
	Итого обед:	950	33,02	22,26	141,45	895,4	0,587	139,47	5256	7,43	166,07	483,81	113,91	10,1	678,08
	Всего:	1525	69,4	46,46	217,32	1566,24	0,857	181,06	5409,69	9,39	796,15	1090,76	213,34	12,7	1572,66

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	РЗ		
																ПЯТИННА	
			Неделя: первая														
ЗАВТРАК																	
260 М	Творог мясной	100	18,91	20,83	2,68	273,85	0,09	3,56		2,69	12,69	195,43	26,1	2,89	79		
321 М	Каша овсяная	100	2,6	2,08	9,3	67,96	0,06	54,8									
302 М	Каша гречневая рассычатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,24	60,22	45,26	22,96	0,9	73,44		
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27				0,73	20,09	274,51	184,11	6,17			
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Итого завтрак:	647	36,2	26,32	95,18	763,84	0,61	61,26	10,66	4,19	109,95	559,78	251,61	11,66	152,58		
ОБЕД																	
182 М	Салат из свежих овощей	100	1,43	3,43	8,37	69,87	0,017	9,5		1,57	47,42	43,42	21,63	1,43	1,9		
106 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/15	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08		2,32	24,18	71,1	29,35	1,1	208		
304 М	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44	0,12	0,107	52	1,08	149,41	143,15	46,4	1,15	20,8		
279 М	Гречка куриные	100	13,62	14,24	13,3	236,28	0,125	4,28	44,63	2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5		
319 М	Каша из хлопьев	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	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2			
	Итого обед:	950	36,19	29,58	150,57	1023,87	0,569	25,767	96,63	9,4	300,66	512,78	143,34	7,82	256,8		
	Всего:	1597	72,39	55,9	245,75	1787,71	1,179	87,027	107,29	13,59	410,61	1072,56	394,95	19,48	409,38		

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Р(г)
ПОЩЕДЕЛЬНИК															
			Пед.ли: вторая			Сезон: зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
175 М	Каша молочная из риса и пшена - Дружба 200.8	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			4.95	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 порционное	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	14.7	70.5	-0.05	15		0.3	24	16.5	15.5	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	6.91	197.67
ОБЕД															
66 М	Салат из моркови с маслом	100	1.2	8.48	17.65	153.88	-0.07	3.25		4.03	33.55	61.72	53.1	1.05	1301.2
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	38.27	1.98	201.9
294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	21.13	20.32	19.73	346.67	0.25	1.08	65.22	7.92	72.47	96.97	26.92	4.38	113.48
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7.51	3.79	47.99	256.28	0.12		16	1.07	15.35	60.67	10.97	1.11	38
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	100	7.6	0.9	46.2	221	0.167			1.5	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	43.57	39.27	166.75	1195.38	-0.847	19.84	81.22	16.85	187.34	417.54	145.86	11.44	1646.58
	Всего:	1575	58.94	60.15	246.78	1769.87	1.087	36	182.22	18.03	615.34	809.85	229.73	17.45	1844.25

№ рецепта	Приблиз. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества					
			к/кал				B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	Pb		
			Б	Ж	У	к/кал											
ВТОРНИК			Неделя: вторая				Сезон: зима-весна				Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК																	
221, 224 М	Сырники (панкекка) 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	668,03		
334, 337 М	Суп с вермишелью	15	0,03	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	0,14		
	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	2,4	16,5	13,3	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	10,17		
ОБЕД																	
55 М	Салат из свеклы с соевыми орехами	100	1,42	6,03	6,28	85	0,028	5,95		2,45	30,72	39,5	18,62	1,07	7,12		
84 М	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	24,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14		
297 М	Фрикадельки из мяса птицы	100	27,03	25,03	7,9	365,48	0,15	2,75	111,25	0,66	23,89	235,26	31,49	2,54	71,88		
304 М	Рис отварной	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18		
342 М	Компот из свежих яблок 200-12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01			0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12		
	Хлеб Пшеничный	100	2,6	0,9	46,2	221	0,067			1,3	23	87	33	3			
	Итого обед:	950	44,01	39,06	133,66	1102,22	0,495	34,3	127,25	6,34	150,27	551,18	151,93	8,67	340,14		
	Всего:	1547	69,38	56,38	221,84	1681,1	0,805	55,11	207,25	9,44	375,43	884,34	224,18	14,76	1050,31		

№ рецептуры	Пример пищевого продукта (блюда)	Масса порции	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Р9
СРЕДА			Цельное молоко		Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)								
ЗАВТРАК															
45 М	Салат из свежих капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17		2,35	53,2	39,47	21,6	0,73	269,77
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,42		16,1	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18
255 М	Цельнозерновой свиной с соусом №332	100	13,6	11,3	3,32	471	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	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	640	33,89	25,37	101,58	765,04	0,45	53,86	2477,06	5,2	314,79	572,55	99,05	17,46	353,22
ОБЕД															
70 М	Суп куриный	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		2,66	23	24	14	0,6	5
103 М	Салат картофельный с вермишелью 80/20	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	129,16	28,52	1,52	230,27
234 М	Котлета рыбная (минтай)	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83	6,6
312 М	Картофельное пюре	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,24	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	30,03
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,42	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	37,46	14,03	136,76	1822,68	0,677	57,04	57,17	9,35	213,04	581,03	186,19	7,3	272,5
	Всего:	1590	71,35	39,4	238,34	1587,72	1,127	110,9	2534,23	14,55	527,83	1153,58	285,24	24,76	625,72

№ рецепта	Пример пищевого назначения блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	к/кал	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	P
ЗАВТРАК															
321 М	Капуста тушеная	100	2,6	2,08	9,3	67,96	0,06	54,8	10,66	0,24	60,22	45,26	22,96	0,9	75,44
279 М	Терфил куриный	100	13,63	14,24	13,3	236,28	0,13	4,28	44,63	2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,53	184,11	6,17	
370 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	5,04	0,36	18,48	88,4	0,06				0,52	9,2	34,8	15,2	0,8
	Итого завтрак:	640	34,76	22,72	110,89	783,88	0,67	59,86	65,29	3,52	241,93	583,48	256,23	9,47	120,94
ОБЕД															
42 М	Салат картофельный с салатом горошком	100	1,77	6,93	10,03	110,18	0,08	13,33		3,05	15,25	47,97	18,97	0,75	11
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
259 М	Жаркое по-домашнему (свинина) 80/120	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	54,73	2,9	24,42
	Сок фруктовый	200	11	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,3
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167		2	1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	850	27,15	33,77	108,3	850,66	0,957	65,58	0	8,76	104,76	418,37	133,51	9,28	254,52
	Всего:	1490	61,91	56,49	219,19	1634,54	1,627	125,44	65,29	12,28	346,69	1001,85	389,74	18,75	375,46

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Р2
ПЯТИНЦА			Цельная вторая			Сезон: зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
47 М	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022	19,82		2,45	52,25	33,95	16,02	0,67	32,9
239 М	Горбуша рыбные (минтай)	100	6,64	6,44	9,41	122	0,06	1,45	14,8	2,61	51,05	97,9	16,28	0,5	23,5
312 М	Картофельное пюре	200	4,44	4,37	30,31	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	30,03
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	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	640	21,5	20,97	87,37	625,48	0,392	57,44	51,93	5,8	391,33	473,63	124,27	4,3	126,09
ОБЕД															
67 М	Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,13	0,05	12,5		2,32	33,15	37,03	19,85	0,83	255,87
98 М	Суп крестьянской 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	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18
250 М	Бифстегонов 80/20	100	15,65	16,7	4,93	232,61	0,09	2,41	10	1,55	28,33	172,14	22,33	2,41	10,7
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	41,55	30,17	142,17	1011,01	0,477	39,7	62	7,26	161,81	534,55	142	10,2	511,92
	Всего:	1590	63,05	51,14	229,54	1636,49	0,869	97,14	113,93	13,06	553,14	1008,18	266,27	14,5	638,01