

Согласовано

директор МБОУ имени 12 Проессу

С.В. Воробья



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор МУП «ДПОК»
/Э.Н.Кулиев/

«01» февраля 2023 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**

д	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		
Сезон: Зима-весна																	
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
Неделя: первая																	
ЗАВТРАК																	
262/94	Каша молочная пшеничная жидкая 210/10	220	5,56	10,02	39,3	265,18	0,06	1,38	54,8	0,12	132,2	183,2	37,96	0,42			
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1									
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	4,95	8,24	4,4	0,86			
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	200	128	9	0,2			
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,02			
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Итого завтрак:	640	13,37	22,83	85,08	598,06	0,18	16,64	140,8	1,14	372,75	373,74	78,06	5,6			141,65
	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			
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			
268 м	Биточек 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			
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			
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			
	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:	1460	39,12	48,77	206,04	1419,77	0,507	71,08	162,8	8,13	505,32	739,62	193,95	12,42			565,11

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ		
ВТОРНИК																		
Неделя: первая																		
Сезон: Зима-весна																		
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)																		
ЗАВТРАК																		
212 М	Омлет натуральный запеченный	150	19,12	31,39	2,72		371	0,107	0,35	387,2	0,822	279	333,1	23,28	2,93			
	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			
	Пряник	50	4	2,65	26,85		366,9	0,154				12,5	41		1			
	Итого завтрак:	500	33,73	39,32	72,77		1001,16	0,421	7,43	405,26	1,472	531,26	621,2	82,78	5,81	471,56		
ОБЕД																		
140 М	Свекла тушеная в сметанном соусе №330	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	17,25		145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	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:	1330	77,31	60,13	197,64		1861,13	2,338	36,01	473,18	9,582	666,32	1249,85	331,45	15,37	1462,54		

д	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	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											
363 М	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02		3,75	4	0,11	6,28	8,48	21,8		2,2		
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	4,9	0,24	48,5		
70 М	салат овощной	60	1,07	4	4,27	56,56	0,017		19,55		1,31	26,65	290,17	33,8	1,25	22,52		
	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	1,33	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	57,93	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	5,32	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		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
ЧЕТВЕРГ															
Неделя: первая															
Сезон: Зима-весна															
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)															
ЗАВТРАК															
366/2004	Сырники (запеканка) из творога с соусом ягодным 150/15	165	9,51	10,8	34,02	421,5	0,2	3	80	2,27	273,75	271,36	40,31	1,23	665,03
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 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:	525	21,34	18,96	77,77	715,78	0,35	41,94	136	3,09	645,72	541,16	87,51	2,47	748,63
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	5,32	0,63	32,34	154,7	0,117			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4	
342 М	Компот из с/м 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:	1355	49,39	37,95	189,05	1441,41	0,847	162,54	5388	8,92	779,77	967,91	180,14	11,4	1314,3

Возраст	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
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	
321 М	Капуста тушеная	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88	6,396		0,144	36,132	27,156	13,776	0,54	63,2
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	
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	3,16	0,4	19,32	94	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	537	28,6	20,598	78,63	616,646	0,466	38,63	6,396		3,374	78,302	433,956	191,176	9,18	107,404
	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	12,98	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	29,2	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:	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:	1347	56,57	43,648	198,03	1424,646	0,923	59,71	81,096		11,074	310,812	839,696	307,476	15,28	353,144

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
ПО НЕДЕЛЬНИК																
Неделя: вторая																
Сезон: Зима-весна																
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)																
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			4,95	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)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,0333333	10		0,2	16	11	9	2,2		30
	Итого завтрак:	575	15,17	20,75	75,13	550,99	0,2233333	11,16	101	1,08	420	386,81	79,37	4,91		182,67
	ОБЕД															
66 М	Салат из моркови с изюмом	60	0,78	5,09	10,59	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	38,27	1,98		201,9
294 М	Котлеты рубленные 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		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	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:	1385	45,61	47,21	201,07	1415,78	0,8603333	29,27	152,13	12,49	554,19	699,6	188,58	13,3		1258,88

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
ВТОРНИК																
			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК																
366/2004	Сырники из творога с соусом ягодным 150/15	165	9,51	10,8	34,02	421,5	0,2	3	80	2,27	273,75	271,36	40,31	1,23	665,03	
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	24	16,5	13,5	3,3	45	
	Итого завтрак:	562	13,21	11,77	79,39	630,67	0,31	20,9	80	3,1	314,7	332,44	72,25	6,23	710,17	
	ОБЕД															
55 М	Салат из свеклы с солеными 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		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:	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:	1372	47,69	42,23	191,77	1492,94	0,704	52,27	181	7,86	435,64	766,62	191,31	13,15	1028,58	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества				к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У			В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
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	Отуец соленный	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	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	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	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
ЧЕТВЕРГ																
Неделя: вторая																
Сезон: Зима-весна																
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет (ОВЗ)																
ЗАВТРАК																
321 М	Капуста тушеная	60	1,56	1,248	5,58	40,776	0,036	32,88	6,396	0,144	36,132	27,156	13,776	0,54	44,064	
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	
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		
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:	530	28,09	18,278	91,38	638,596	0,516	37,08	52,096	2,834	207,892	468,966	196,626	7,28	86,464	
	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	
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	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	13,5	
	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:	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:	1310	52,25	49,008	181,81	1378,886	1,393	97,33	52,096	9,984	299,652	842,046	312,646	15,66	336,584	

№ рец	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	
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	11,89		1,47	31,35	20,37	9,61	0,4	19,74	
239 М	Тефтели рыбные (минтай)	100	6,61	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	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	
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:	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 овощной	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	Бефстроганов 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	