

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А. ,2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,580	6,570	26,080	182,360	0,100	0,980	44,500	0,140	95,410	117,570	27,620	0,590
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		530	14,220	15,190	79,200	516,240	0,220	15,390	103,500	1,000	377,070	329,470	70,970	4,560
обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,710	3,100	6,600	57,930	0,020	14,400		1,420	18,810	16,770	9,510	0,590
103	Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7,000	4,200	16,000	132,280	0,120	14,600	6,300	2,490	18,830	95,890	26,880	1,230
268/ 331	Котлеты из мяса с томатно-сметанным соусом	100	7,050	18,060	9,230	227,800	0,230	3,090	18,000	1,800	19,840	81,370	18,580	1,070
199	Гороховое пюре	150	16,790	1,170	35,110	218,270	0,660			0,370	64,970	164,980	64,240	5,110
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860					0,400			0,045
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		776	36,280	28,030	113,610	859,010	1,130	32,090	24,300	7,110	143,010	365,190	142,630	9,275
Итого за день		1306	50,500	43,220	192,810	1375,250	1,350	47,480	127,800	8,110	520,080	694,660	213,600	13,835

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
243/506	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	24,890	64,680	24,510	1,420
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,83	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		515	17,070	24,320	80,240	609,560	0,310	5,690	51,300	17,810	157,460	246,020	59,340	3,360
обед														
87	Салат "Школьный"	60	0,830	4,060	3,610	54,100	0,010	3,970		1,810	16,460	19,130	9,760	0,560
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	200/1	1,870	4,320	13,690	101,210	0,009	14,320		1,940	16,220	58,910	21,520	0,800
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	17,270	15,070	21,680	292,470	0,210	29,120	20,400	4,300	29,160	210,020	46,560	2,400
348	Компот из изюма	180	0,414	0,090	29,850	122,550	0,027	0,720		0,090	14,940	23,220	7,560	0,594
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		711	25,114	25,040	102,030	739,200	0,356	48,130	20,400	9,170	96,940	317,460	108,820	5,584
Итого за день		1226	42,184	49,360	182,270	1348,760	0,666	53,820	71,700	26,980	254,400	563,480	168,160	8,944

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000		136,400	104,500	16,500	0,110
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,680	18,250	2,990	239,110	0,100	0,590	321,000	0,730	116,750	258,410	19,860	2,880
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		502	22,500	20,780	40,080	442,640	0,160	4,050	332,000	1,250	262,100	383,950	41,100	3,440
обед														
49	Салат "Ароматный"	60	0,780	6,050	2,160	66,540	0,020	16,500		2,700	21,300	22,020	9,000	0,360
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1	6,390	4,110	14,010	118,960	0,100	14,600	6,600	1,070	17,150	92,610	25,280	1,070
235/ 331	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	9,230	8,400	10,090	152,620	0,080	3,450	30,600	2,540	42,400	133,830	31,270	0,750
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800	1,190
388	Напиток из шиповника	180	0,288	0,126	21,99	91,44	0,009	37,8		0,306	5,58	1,44	1,44	0,288
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		781	24,698	25,426	103,510	747,350	0,469	98,260	71,500	7,826	148,790	352,870	123,210	4,888
Итого за день		1283	47,198	46,206	143,590	1189,990	0,629	102,310	403,500	9,076	410,890	736,820	164,310	8,328

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
279/ 331	Тефтели мясные тушеные в соусе	100	6,610	16,260	11,960	221,380	0,210	4,090	18,000	1,750	21,460	90,280	19,680	1,050
203	Рожки с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	24,890	64,680	24,510	1,420
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,830	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	35	2,620	1,010	17,990	91,700	0,035			0,600	6,650	22,750	4,550	0,420
Итого за завтрак		500	16,690	31,740	83,690	688,600	0,395	4,740	116,500	12,040	114,650	224,610	55,740	3,010
обед														
59	Салат "Солнышко"	60	0,590	4,090	6,200	64,870	0,030	6,450		1,950	13,370	24,170	16,840	0,600
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	96,060	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		716	25,709	25,850	114,120	821,270	0,299	32,650	27,900	9,380	96,130	300,920	112,620	5,044
Итого за день		1216	42,399	57,590	197,810	1509,870	0,694	37,390	144,400	21,420	210,780	525,530	168,360	8,054

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		530	23,980	13,340	85,690	565,310	0,150	15,320	52,080	3,660	271,970	312,190	56,270	4,080
обед														
3	Икра овощная кабачковая	60	2,720	7,180	14,390	133,670	0,040	4,670		14,780	90,850	55,750	17,980	0,740
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,660	5,160	7,610	84,460	0,050	25,920	7,500	1,930	33,170	40,730	18,180	0,650
297/331	Фрикадельки из кур с соусом	100	9,540	8,750	8,810	152,450	0,070	3,850	29,100	1,710	23,940	91,490	17,230	1,020
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,110	0,009	30,100		0,160	8,960	7,720	7,250	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		766	27,650	24,970	123,650	837,160	0,569	64,540	36,600	20,170	194,760	411,220	224,280	8,720
Итого за день		1296	51,630	38,310	209,340	1402,470	0,719	79,860	88,680	23,830	466,730	723,410	280,550	12,800

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
386	Йогурт	110	4,510	1,650	6,490	62,700	0,030	0,660	11,000		136,400	104,500	16,500	0,110
174,01	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	150/5	4,420	6,260	31,910	202,130	0,060	0,940	43,900	0,180	89,760	115,250	26,580	0,420
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		502	11,240	8,790	69,000	405,660	0,120	4,400	54,900	0,700	235,110	240,790	47,820	0,980
обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,710	3,100	6,600	57,930	0,020	14,400		1,420	18,810	16,770	9,510	0,590
98	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	200/15/1	6,100	6,120	9,130	116,380	0,080	7,200	6,600	1,930	16,770	81,950	21,140	0,890
294/ 331	Шницель рубленный из птицы "Курочка ряба" с соусом	100	7,830	10,840	16,680	194,950	0,080	3,280	24,600	3,070	25,670	83,000	28,260	1,270
171	Каша пшеничная рассыпчатая маслом	150/5	6,510	4,910	41,980	237,800	0,100		29,500	0,950	0,600	52,550	9,600	0,730
342	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,080	103,100	0,009	3,600		0,072	6,400	3,960	3,240	0,855
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		781	26,024	26,614	132,670	879,030	0,389	28,480	60,700	8,472	88,410	244,410	95,170	5,565
Итого за день		1283	37,264	35,404	201,670	1284,690	0,509	32,880	115,600	9,172	323,520	485,200	142,990	6,545

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02							
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	6,050	13,640	3,970	163,410	0,110	2,700	11,800	0,320	20,990	88,970	14,940	1,110
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
382	Какао с молоком	200	3,390	2,800	24,960	139,580	0,040	1,300	20,000	0,010	123,160	103,100	22,500	0,600
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		500	21,130	19,660	85,620	605,190	0,500	4,000	31,800	1,400	167,530	420,920	181,560	6,790
обед														
50	Салат из свеклы с чесноком	60	0,940	4,060	5,400	61,810	0,010	5,900		1,820	23,260	26,020	13,060	0,830
96,01	Рассольник ленинградский с зеленью	200/1	1,870	4,320	13,690	101,210	0,009	14,320		1,940	16,220	58,910	21,520	0,800
289	Рагу из филе птицы с овощами	200	18,160	12,100	23,180	275,860	0,210	21,970	20,400	3,170	63,920	232,510	59,420	2,690
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		711	25,709	21,980	98,170	721,590	0,338	44,350	20,400	7,960	128,670	325,200	119,000	5,874
Итого за день		1211	46,839	41,640	183,790	1326,780	0,838	48,350	52,200	9,360	296,200	746,120	300,560	12,664

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
1//3	Бутерброд с маслом и сыром	30//10/15	3,870	11,78	10,36	208	0,03	0,07	85	0,49	93	64,9	6,1	0,36
174,05	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,330	7,200	39,600	253,060	0,160	1,300	49,500	0,710	155,980	241,870	36,000	0,920
377	Чай с лимоном	200/10	0,090	0,010	15,270	63,130		4,000		0,020	4,450	2,200	1,200	0,110
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		500	13,540	19,860	80,650	602,790	0,220	5,370	134,500	1,730	259,130	328,470	47,200	1,750
обед														
37	Салат "Степной"	60	0,860	6,100	4,500	76,980	0,030	4,720		2,740	10,420	25,620	11,340	0,360
102,03	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	4,720	5,440	15,490	130,070	0,200	10,200		2,390	25,110	69,430	28,140	1,620
301/331	Кнели куриные с томатно-сметанным соусом	100	9,470	7,290	7,870	169,780	0,060	3,970	41,200	0,300	30,140	101,080	17,040	1,010
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
345	Компот ягодный	180	0,18	0,07	19,670	82,110	0,009	30,100		0,160	8,960	7,720	7,250	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		766	25,920	25,370	117,020	841,700	0,529	48,990	70,700	16,210	116,000	273,960	111,480	5,970
Итого за день		1266	39,460	45,230	197,670	1444,490	0,749	54,360	205,200	17,940	375,130	602,430	158,680	7,720

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
338	Фрукт сезонный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
283	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150/20	11,630	5,690	47,240	285,510	0,050	0,310	48,400	0,230	77,180	145,690	25,560	0,890
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,830	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		530	15,850	8,330	92,770	512,040	0,140	13,960	58,400	1,000	164,130	224,490	48,160	4,210
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,860	6,110	5,500	80,580	0,040	6,420		2,740	14,070	28,450	13,090	0,530
103	Суп с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1	7,000	4,200	16,000	132,280	0,120	14,600	6,300	2,490	18,830	95,890	26,880	1,230
258,01	Азу с мясом	200	13,670	31,160	22,440	425,670	0,550	29,870		3,180	29,090	207,610	53,220	2,700
376	Чай с сахаром	180			13,470	53,860					0,400			0,045
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		726	26,260	42,970	90,610	861,260	0,810	50,890	6,300	9,440	82,550	338,130	116,610	5,735
Итого за день		1256	42,110	51,300	183,380	1373,300	0,950	64,850	64,700	10,440	246,680	562,620	164,770	9,945

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
131	Зеленый горошек порционно	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,02							
ПР	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,910	19,170	10,990	244,070	0,200	6,290	30,500	3,000	21,730	88,620	17,870	1,070
203	Рожки с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	24,890	64,680	24,510	1,420
377	Чай с лимоном	200/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,030			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за завтрак		512	15,800	25,060	79,180	606,790	0,380	9,090	60,000	13,110	55,570	174,340	47,120	2,940
обед														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,770	6,080	13,790	114,320	0,040	3,450		2,860	19,130	34,560	20,400	0,560
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	1,690	5,140	10,560	96,060	0,050	18,070	7,500	1,960	33,350	44,450	21,040	0,960
291	Плов из птицы	200	18,690	15,120	41,460	377,630	0,110	5,970	20,400	4,440	24,140	224,540	49,740	1,930
349	Компот из сухофруктов	180	0,009		22,700	113,840	0,009	2,160			5,110	1,580	1,580	0,324
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед		716	25,889	27,840	121,710	870,720	0,309	29,650	27,900	10,290	101,890	311,310	116,180	5,004
Итого за день		1228	41,689	52,900	200,890	1477,510	0,689	38,740	87,900	23,400	157,460	485,650	163,300	7,944
Итого за период		1257,	38,964	46,116	189,322	1373,311	0,779	56,004	136,168	15,973	326,187	612,592	192,528	9,678