

Утверждено:

Директор ответственной
комбинат детского питания «Север»
ООО «Красноглинский комбинат детского питания - Север»
/ Е.В. Кузнецова /



«01» января 2023 г.

Согласовано:

Директор школы И. Копы / Поспелова Г.И.

«01» января 2023 г.

Согласовано:

Родительский комитет Леня / Петрова Е.В.

«01» января 2023 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для школьников 1-4 классов общеобразовательных учреждений КОШКИНСКОГО РАЙОНА Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: 7-11 лет

№ реп.	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														
57	Салат из редьки*	60	1,05	3,71	3,87	76,89	0,02	15,03	0,00	0,00	22,73	17	12,14	0,68
259	Жаркое по-домашнему*	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	11,38	2,22	0,00	19,1	157,87	28,48	2,07
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,52	13,29	0,00	111,63	106,79	30,67	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	17,6	27,39	68,53	606,38	0,47	26,93	15,51	0,00	169,46	307,66	76,89	4,3
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	2,28	0,68	0,00	55,68	22,7	11,29	0,75
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	4,32	160,77	0,00	34,38	30,15	12,82	0,46
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	1,34	80,04	0,00	10,57	80,2	8,11	1,19
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,00	0,00	0,00	25,06	149,58	32,56	2,56
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	20	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	21,03	26,57	120,82	802,68	0,51	28,06	245,49	0,00	159,43	351,53	84,48	6,68
Итого за день		1271	38,63	53,96	189,35	1409,06	0,98	54,99	261	0,00	328,89	659,19	161,37	10,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
209	Яйцо вареное **	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,00	84,24	0,00	26,14	90,2	5,64	1,18		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница	200/5	5,72	6,46	31,78	252,84	0,1	0,52	27,04	0,00	115,51	137,04	32,18	0,71		
382	Какао с молоком...	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,52	13,27	0,00	110,5	101,09	26,97	0,92		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		505	18,8	15,56	76,35	570,15	0,2	1,04	124,55	0,00	268,15	354,33	70,39	3,25		
Обед																
45	Салат из белокочанной .капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	9,22	0,93	0,00	25,96	14,73	7,62	0,3		
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	7,68	168,82	0,00	28,13	41,45	16,77	0,66		
278/75	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	1,94	80,04	0,00	15,64	92,57	8,42	1,14		
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66		
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0,00	13,98	16,85	5,5	0,45		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		786	23,59	31,61	123,67	844,06	0,67	19,19	250,35	0,02	133,89	440,37	194,86	8,71		
Итого за день		1291	42,39	47,17	200,02	1414,21	0,87	20,23	374,9	0,02	402,04	794,7	265,25	11,96		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: 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																				
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	4,95	0,67	0,00	43,66	26,56	13,05	0,77						
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	1,6	21,64	0,36	19,82	77,03	11,65	0,72						
202/303	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98						
383/АК	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	12,89	6	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33						
Итого за Завтрак		540	18,02	19,05	89,39	598,42	0,15	19,44	47,31	0,36	128,34	172,31	36,94	2,9						
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	2,39	120,87	0,00	19,83	22,08	10	0,43						
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	2,2	2,35	15,76	90,59	0,07	5,68	97,13	0,00	19,32	47,25	17,9	0,77						
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	1,58	25,61	0,36	23,2	80,37	13,33	0,76						
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,00	0,84	0,00	75,29	200,25	65,08	4,16						
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	2,56	0,19	0,00	6,11	3,06	1,67	0,16						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33						
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17						
Итого за Обед		771	30,38	22,97	111,2	772,04	0,61	12,33	244,64	0,36	175,25	419,91	126,28	7,78						
Итого за день		1311	48,4	42,02	200,59	1370,46	0,76	31,77	291,95	0,72	303,59	592,22	163,22	10,68						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: 7-11 лет

День: пятница
 Неделя: 1

№ 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																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	8,82	120,85	0,00	24,79	16,7	9,03	0,32		
234	Котлеты рыбные с соусом	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	1,2	82,02	0,00	20,23	81,2	22,3	0,69		
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	10,38	18,78	0,00	40,96	84,62	28,69	1,07		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак			550	13,88	14,38	71,2	0,27	20,4	221,95	0,00	106,64	215,7	69,45	3,28		
Обед																
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	4,69	43,32	0,01	13,04	38,42	11,56	0,78		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленой	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	7,96	184,3	0,00	52,15	40,16	18,87	0,84		
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	1,84	0,06	0,00	7,72	97,86	4,62	1,14		
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,00	13,5	0,00	14,57	73,73	24,06	0,55		
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			777	19,77	30,23	114,37	0,45	14,86	253,18	0,01	158,94	320,53	79,11	4,92		
Итого за день			1327	33,65	44,61	185,57	0,72	35,26	475,13	0,01	265,58	536,23	148,56	8,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 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																					
62	Салат из моркови с сахаром, ..	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	2,88	1152	0,00	15,61	31,68	21,89	0,41							
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	3,06	240,1	0,00	17,92	170,2	31,82	1,7							
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	20	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44							
Итого за Завтрак		500	14,8	20,58	91,11	609,28	0,34	25,94	1396,1	0,00	51,77	229,88	60,71	2,77							
Обед																					
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	8,26	120,8	0,00	24,62	16,14	8,93	0,31							
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	5,78	257,13	0,00	34,88	77,17	23,24	0,72							
278/758	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	1,94	80,04	0,00	15,64	92,57	8,42	1,14							
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98							
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	1,83	0,02	0,00	6,13	3,84	3,15	0,84							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33							
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17							
Итого за Обед		796	48,19	30,4	118,53	836,27	0,44	17,93	476,99	0,00	129,43	305,84	69,86	5,49							
Итого за день		1296	62,99	50,98	209,64	1445,55	0,78	43,87	1873,09	0,00	181,2	535,72	130,57	8,26							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
268	Котлеты из мяса с соусом.	100	7,09	12,91	12,28	189,73	0,24	1,34	80,04	0,00	10,57	80,19	8,11	1,19
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,56	1,39	0,00	5,89	7,85	4,19	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
Итого за Завтрак		544	19,7	24,53	87,12	644,43	0,58	6,1	81,45	0,57	71,74	337,61	163,75	7,38
Обед														
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	92,94	0,02	5,22	240,62	0,00	18,85	20,28	9,78	0,29
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	10,61	164,42	0,00	34,53	36,41	16,09	0,59
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	437,71	0,34	11,38	2,22	0,00	19,1	157,87	28,48	2,07
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	130	86,8	0,34	12,4	3,4	3,2	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		726	17,21	29,78	87,41	870,47	0,49	157,33	494,06	0,34	116,38	284,86	75,85	4,77
Итого за день		1270	36,91	54,31	174,53	1514,9	1,07	163,43	575,51	0,91	188,12	622,47	239,6	12,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 2
 Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Печенье...	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26		
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,52	26,7	0,00	130,15	205,82	61,75	1,52		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,52	13,29	0,00	111,63	106,79	30,67	1,11		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		505	18,92	23,59	79,95	747,7	0,33	1,04	39,99	0,00	275,18	392,61	110,02	4,33		
Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	2,39	120,87	0,00	19,83	22,08	10	0,43		
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5	0,08	5,92	161,13	0,00	19,58	47,82	18,29	0,77		
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	1,34	80,04	0,00	10,57	80,2	8,11	1,19		
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,00	14,34	0,00	76,35	201,5	65,08	4,17		
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0,00	13,98	16,85	5,5	0,45		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		771	28,62	27,59	121,73	863,95	0,84	10	376,92	0,00	171,81	435,35	125,28	8,51		
Итого за день		1276	47,54	51,18	201,68	1611,65	1,17	11,04	416,91	0,00	446,99	827,96	235,3	12,84		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 7-11 лет

№ ре- ц.	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																
338	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91		
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,45	25,87	0,01	158,39	221,5	36,76	1,1		
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,52	13,27	0,00	110,5	101,09	26,97	0,92		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Итого за Завтрак			540	18,52	13,79	116,12	667,35	0,18	4,97	42,14	0,01	294,97	351,66	75,76	4,26	
Обед																
75	Икра морковная:	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	5,37	900,12	0,00	19,47	34,86	21,57	0,55		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	4,32	160,96	0,00	32,49	76,6	27,9	1,44		
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	9,63	11,45	165,67	0,1	1,74	16,02	0,37	22,66	67,18	13,51	0,95		
202/308	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98		
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,16	0,07	21,94	96,28	0,01	7,68	0,96	0,00	6,17	3,91	2,5	0,33		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			771	23,82	24,07	115,43	781,09	0,43	19,23	1097,06	0,37	128,95	298,67	91,6	5,75	
Итого за день			1311	42,34	37,86	231,55	1448,44	0,61	24,2	1139,2	0,38	423,92	650,33	167,36	10,01	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 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																
54	Салат из свеклы с яблоками***	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	2,2	0,48	0,00	39,92	17,12	9,02	0,81		
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	1,6	21,64	0,36	19,82	77,03	11,65	0,72		
303/АК	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,00	14,03	0,00	15,28	116,68	76,94	2,62		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		550	18,31	19,08	67,65	518,86	0,23	3,8	36,45	0,36	95,68	244,01	107,04	5,35		
Обед																
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	3,23	300,61	0,00	17,81	28,74	12,46	0,39		
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	6,41	164,74	0,00	23,33	55,39	20,19	0,74		
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	3,26	363,82	0,00	35,19	148,21	40,03	0,77		
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	10,38	18,78	0,00	40,96	84,62	28,69	1,07		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		777	20,97	19,82	103,44	773,59	0,36	23,65	859,95	0,00	188,75	387,32	121,37	4,58		
Итого за день		1327	39,28	38,9	171,09	1292,45	0,59	27,45	896,4	0,36	284,43	631,33	228,41	9,93		