

«СОГЛАСОВАНО»

директор ГБОУ СОШ с.Красный Яр



С.Н. Жаднова

" 10 " января 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

председатель управляющего совета
ГБОУ СОШ с.Красный Яр

М.Ю.Фомичева

" 10 " января 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель



Н.А. Михайлова

" 10 " января 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГБОУ СОШ С. КРАСНЫЙ ЯР**

Сезон: осень-зима

Примерное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
601	Йогурт Растишка, обогащенный кальцием	90	2,8	1,6	12,5	82	0	0	129	1,85	240	0	0	0
175.01	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом слив.	150/5	4,56	8,38	32,59	225	0,07	0,72	41,1	0	100,3	117,5	27,91	0,63
424.03	Булочка домашняя	75	0,02	0,01	0,03	318	0	0	0	5,9	0,01	0,05	0,02	0
646	Напиток лимонный	200	0,4	0,2	5,4	29	0,8	9,6	0,04	4,66	2,4	2	2,2	2
всего завтрак		520	7,78	10,19	50,52	654	0,87	10,32	170,1	12,4	342,7	119,6	30,13	2,63
обед														
73	Икра кабачковая	20	0,55	1,44	2,91	27	0,01	0,94	0	5,9	18,19	11,16	3,62	0,15
111.03	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,09	6,07	0	2,1	27,05	36,77	15,22	0,72
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,77	9,52	39,84	277	0,22	0	39,97	0	26,38	210,4	140,5	4,72
279.01	Тефтели мясные школьные с соусом сметанным с тома 2 вариант	50/30	6,21	6,91	7,87	117	0,04	0,34	27,5	0,45	19,71	69,27	13,74	0,57
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	18,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
всего обед		755	21,57	23,63	111,47	754	0,44	26,25	67,47	8,53	120	392,4	195,1	8,5
Итого		1275	29,35	33,82	161,99	1408	1,31	36,57	237,6	20,9	462,7	512	225,3	11,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**День:** вторник**Неделя:** первая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
338.06	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	93	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
210	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	0	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	всего завтрак	510	8,6	10,66	50,4	338	0,12	22,93	0	0,7	92,06	133,2	30,84	6,11
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47	0	0,05	5,1	9	4,2	0,15
81.02	Борщ	250	1,6	4,85	8,56	91	0,03	10,67	0	1,9	52,52	46,1	23,12	1,1
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,63	6,85	35,01	255	0,49	0	30	0,4	94,71	213,1	61,69	4,69
295	Котлеты рубленые из бройлер - цыплят	50/30	8,04	9,07	9,5	194	0,06	0,53	26,3	1,47	36,37	54,38	11,98	0,76
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
387.01	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,54	107	0	8	0	0,08	12,96	3,2	4,6	0,14
	всего обед	765	27,1	21,34	100,16	752	0,66	20,67	56,3	3,9	216,2	386,1	122,5	8,23
	Итого	1275	35,7	32	150,56	1090	0,78	43,6	56,3	4,6	308,2	519,3	153,3	14,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,85
243	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	155	0,11	1,2	0,03	0	22,72	79,5	13,2	1,02
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	всего завтрак	505	14,02	19,28	65,06	491	0,19	1,23	30,03	0,86	52,57	141,3	27,35	2,48
обед														
52.03	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,8	2,47	27	0	1,99	0	0,81	10,63	12,19	6,21	0,39
119.06	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	149	0,22	5,82	0	17,8	42,67	88,1	35,57	2,05
291	Плов из отварной курицы	180	17,88	22,8	28,92	392		0	0	0,37	1193	213,6	34,76	40,53
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	10,73	0	0,05	32,48	23,44	17,46	0,7
	всего обед	710	27,95	30,48	99,92	802	0,31	18,54	0	19	1293	397,7	110,9	45,06
	Итого	1215	41,97	49,76	164,98	1293	0,5	19,77	30,03	19,9	1346	538,9	138,3	47,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**День:** четверг**Неделя:** первая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
15.01	Сыр твердый порциями	20	5,26	5,32	0	69	0,01	0,14	42	0,12	200	120	11	0,14
173.02	Каша молочная "Геркулес"	150/5	6,17	4,4	35,61	207	0,13	0,72	11,1	0,52	110,6	174	53,11	1,3
0.01	Батон	30	2,46	0,9	15,87	82	0,05	0	0	0	67,5	19,5	3,9	0,36
648.01	Напиток яблочный	200	0,02	0,02	4,44	8	0	0,02	0	0	0,8	0,48	0,4	0,12
407	Сок	0,2	0,4	0,4	20	100	0	0	0	0,2	12	240	14	8
	всего завтрак	605	14,31	11,04	75,92	466	0,19	0,88	53,1	0,84	390,9	554	82,41	9,92
обед														
70.01	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18
96.03	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	107	0,09	8,37	0	2,35	29,15	56,72	24,17	0,92
128	Пюре картофельное	150/5	3,15	6,9	26,25	180	0	0	0	0,01	33,66	70,1	21,56	0,85
235	Шницель рыбный натуральный с соусом	50/30	7,2	5,47	6,02	102	0,03	2,04	17,5	2,95	38,19	112,4	20,45	1,59
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из вишни	200	0,32	0,07	28,2	116	0,01	2,7	0	0	22,16	12	11,86	0,27
	всего обед	765	16,42	18,08	92,93	609	0,21	14,16	17,5	5,34	144,6	318,8	99,14	5,2
	Итого	1370	30,73	29,12	168,85	1075	0,4	15,04	70,6	6,18	535,5	872,8	181,6	15,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**День:** пятница**Неделя:** первая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
338.05	Бананы	200	3	1	42	193	0,07	20	0	0,13	16	56	84	1,2
188.03	Запеканка рисовая с творогом и сгущ.молоком	90/20	6,22	4,81	35,58	212	0,04	0,22	21,6	0,98	89,92	117,9	22,78	0,55
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	всего завтрак	532	9,35	5,83	92,78	467	0,11	23,05	21,6	1,11	120,1	178,3	109,2	2,11
обед														
48.02	Салат витаминный 1 вариант	30	0,25	1,83	1,58	24	0,01	2,63	0	0,89	5,82	9,23	5,46	0,31
89.02	Щи зеленые	250	2,72	6,63	8,95	114	0,17	19,12	12,5	3,44	58,75	104,4	72,77	2,07
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,85
294	Котлеты рубленые из курицы в сметанном соусе	50/30	8,5	9,6	9,6	159	0,06	0,45	37,1		37,34	46,02	12,08	0,92
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	1,76	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
348.1	Компот из изюма	200	0,36	0	35	141	0	0	0	0,82	20,32	19,36	8,12	0
	всего обед	765	21,06	24,65	107,09	744	0,36	22,2	79,6	7,77	149,5	278,9	123,9	5,54
	Итого	1297	30,41	30,48	199,87	1211	0,47	45,25	101,2	8,88	269,6	457,2	233,1	7,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**День:** понедельник**Неделя:** вторая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
0	Йогурт	100	6,55	4,28	4,57	83	0,03	0,06	0,01	0	136	100	15	0,1
174.11	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,5	8,14	39,69	250	0,04	0,72	41,1	0,71	98,23	118,1	27,34	0,46
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3	0,86	30,2	51,7	18,3	0,73
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	всего завтрак	520	15,76	13,43	82,71	514	0,15	0,94	44,11	1,57	275,5	272,6	62,04	1,57
обед														
73	Икра кабачковая	20	0,55	1,44	2,91	27	0,01	0,94	0	5,9	18,19	11,16	3,62	0,15
115.02	Суп с крупой	250	0,58	4,8	1,75	51	0,01	0,75	0	200	22	12,52	5,52	0,2
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,63	6,85	35,01	255	0,49	0	30	0,53	94,71	213,1	61,69	4,69
268	Биточки паровые со сметанным соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	131	0,04	0,18	12,5	2,03	28,56	99,71	29,47	1,45
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
387.01	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,54	107	0	8	0	0,01	12,96	3,2	4,6	0,14
	всего обед	755	26,65	23,65	94,98	672	0,62	9,87	42,5	208	190,9	400,1	121,8	8,02
	Итого	1275	42,41	37,08	177,69	1186	0,77	10,81	86,61	210	466,5	672,6	183,8	9,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**День:** вторник**Неделя:** вторая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
338.07	Бананы	220	3,3	1,1	46,2	212	0,08	22	0	0,01	17,6	61,6	92,4	1,32
210	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,03	39,86	87,3	6,24	1,02
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
648.01	Напиток яблочный	200	0,02	0,02	4,44	8	0	0,02	0	0	0,8	0,48	0,4	0,12
	всего завтрак	508	10,99	10,96	66,24	403	0,15	22,12	125,5	0,04	64,26	168,9	103,2	2,79
обед														
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37	0,01	2,89	0	1,36	9,37	12,98	5,86	0,25
118.02	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144	0,1	5,75	21,05	1,15	33,4	72,22	25,35	1,17
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,77	9,52	39,84	277	0,22	0	39,97	0,5	26,38	210,4	140,5	4,72
294	Котлеты рубленые из курицы в сметанном соусе	50/30	8,5	9,6	9,6	159	0,06	0,45	37,1	1,76	37,34	46,02	12,08	0,92
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	18,9	0	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
	всего обед	765	24,91	27,4	118,27	833	0,47	27,99	98,12	4,78	135,2	406,4	205,9	9,4
	Итого	2038	35,9	38,36	184,51	1236	0,62	50,11	223,6	4,82	199,4	575,3	309,1	12,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**День:** среда**Неделя:** вторая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,85
280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,5	6,87	10,61	180	0,04	0,27	16,31	0,37	24,45	79,59	14,19	5,29
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	всего завтрак	512	16,64	13,2	72,37	518	0,12	3,1	46,31	1,23	57,4	142,9	29,34	6,83
обед														
52.03	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,8	2,47	27	0	1,99	0	0,8	10,63	12,19	6,21	0,39
119.06	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	149	0,22	5,82	0	18	42,67	88,1	35,57	2,05
304.01	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,31	4,87	33,36	190	0,03	0	0	0,28	1,24	55,41	14,85	0,48
227	Рыба припущенная с соусом сметанным	50/30	8,56	4,11	0,46	73	0,04	0,42	24,5	0,41	7,73	97,84	22,92	0,45
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
348	Компот из кураги	200	0,77	0,05	27,62	115	0,01	7,6	0	0,82	32,32	21,9	17,56	0,47
	всего обед	765	22,05	16,62	100,43	655	0,37	15,83	24,5	20,3	109,1	335,8	114	5,23
	Итого	1277	38,69	29,82	172,8	1173	0,49	18,93	70,81	21,5	166,5	478,8	143,4	12,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
15.01	Сыр твердый порциями	20	5,26	5,32	0	69	0,01	0,14	42	0,01	200	120	11	0,14
173.02	Каша молочная "Геркулес"	150/5	6,17	4,4	35,61	207	0,13	0,72	11,1	0,05	110,6	174	53,11	1,3
421	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,1	262	0,14	0	26	1,38	22	74	29	1,37
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	89	0,01	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
	всего завтрак	505	22,14	14,95	118,05	698	0,32	100,9	79,1	2,2	360	390,9	100,8	3,78
обед														
48.02	Салат витаминный 1 вариант	30	0,25	1,83	1,58	24	0,01	2,63	0	0,09	5,82	9,23	5,46	0,31
93.02	Щи по- уральски (с крупой)	250	1,83	5,49	4,25	69	0,02	9,87	0	2,37	47,37	36,77	19,27	0,75
171.02	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,84	8,01	40,05	259	0,12	0	39,99	0,86	36,09	156,5	36,66	2,64
279.01	Тефтели мясные школьные с соусом сметанным с тома 2 вариант	50/30	6,21	6,91	7,87	117	0,04	0,34	27,5	0,45	19,71	69,27	13,74	0,57
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	89	0,01	100	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
	всего обед	765	19,3	23,03	94,49	659	0,27	112,8	67,49	4,53	144,8	335,6	95,47	6,3
	Итого	1270	41,44	37,98	212,54	1357	0,59	213,7	146,6	6,73	504,8	726,5	196,2	10,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**День:** пятница**Неделя:** вторая**Сезон:** осенне-зимний**Возрастная категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 младшие классы														
188.03	Запеканка рисовая с творогом и сгущ.молоком	90/20	6,22	4,81	35,58	212	0,04	0,22	21,6	1	89,92	117,9	22,78	0,55
646	Напиток лимонный	200	0,4	0,2	5,4	29	0,8	9,6	0,04	0	2,4	2	2,2	2
407	Сок	0.2	0,4	0,4	20	100	0	0	0	0,02	12	240	14	8
	всего завтрак	510	7,02	5,41	60,98	341	0,84	9,82	21,64	1,02	104,3	359,9	38,98	10,55
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	3	0,01	0,98	0	0,02	3,4	6	2,8	0,1
113.01	Суп - лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	116	0,05	0,5	12,5	2,57	28,55	38,5	10,67	0,65
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,85
290	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	10,73	0		32,48	23,44	17,46	0,7
	всего обед	775	25,87	23,08	98,87	720	0,24	12,56	72,6	3,93	121,2	244,7	70,44	4,3
	Итого	1285	32,89	28,49	159,85	1061	1,08	22,38	94,24	4,95	225,5	604,6	109,4	14,85