



Примерное меню

Приложение 2
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старше классы														
0	Йогурт	100	6,55	4,28	4,57	83	0,03	0,06	0,01	0	136	100	15	0,1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	54,8	0,6	133,7	156,7	37,22	0,84
429.05	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,9	38,24	222	0,11	0	4,8	1,4	18,08	62,72	24,32	1,17
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	605	18,94	20,38	101,27	665	0,24	1,05	59,61	2	298,9	322,2	77,94	2,39
обед														
52.01	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,95	55	0,01	3,98	0	2	21,27	24,38	12,42	0,79
118.02	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144	0,1	5,75	21,05	1,2	33,4	72,22	25,35	1,17
203.05	Вермишель отварная с маслом	180/5	6,88	7,28	38,38	246	0,06	0	36	0	15,3	47,34	10,26	1,02
279.03	Тефтели мясные школьные с соусом	70/30	8,69	9,67	11,01	163	0,06	0,48	38,5	0,6	27,59	96,97	19,24	0,79
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	0,1	0,1	14,18	4,4	5,14	0,95
	Всего обед	845	23,63	25,83	120,99	824	0,31	29,1	95,65	3,9	126,2	305,7	89,31	6,11
	Итого	1450	42,57	46,21	222,26	1489	0,55	30,2	155,3	5,9	425,1	628	167,3	8,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старшие классы														
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	8,77	9,52	39,84	277	0,22	0	39,97	0	26,38	210,4	140,5	4,72
290	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,4	29,52	76,93	14,06	0,61
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
442.03	Булочка "К чаю"	100	15,74	3,5	38,86	250	0,18	0,54	24	0	280,8	264,2	63,2	1,52
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	607	40,2	24,12	111,38	822	0,47	3,72	94,07	0,4	356,9	575,4	224,4	7,54
обед														
48	Салат витаминный 1 вариант	60	0,5	3,66	3,16	48	0,02	5,26	0	0	11,64	18,46	10,92	0,63
81.02	Борщ	250	1,6	4,85	8,56	91	0,03	10,7	0	1,9	52,52	46,1	23,12	1,1
289.01	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,71	310	0,1	16,2	20,86	0,1	52,57	154,6	55,29	2,74
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	0,1	12,96	3,2	4,6	0,14
	Всего обед	810	23,66	25,79	79,95	657	0,22	40,1	20,86	2,1	144,2	282,7	110,8	6
	Итого	1417	63,86	49,91	191,33	1479	0,69	43,8	114,9	2,5	501,1	858,1	335,2	13,54

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старшие классы														
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
203.01	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0,4	30	0	12,75	39,45	8,55	0,85
210	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0	39,86	87,3	6,24	1,02
428.03	Булочка школьная	90	7,51	2,88	40,36	217	0,13	0	0	1,4	20,25	69,15	29,1	1,32
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	608	19,05	18,97	87,6	589	0,25	10,5	155,5	1,7	89,66	207,4	53,29	5,51
обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62	0,01	3,86	0	6,4	17,56	19,08	10,1	0,89
96.03	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	107	0,09	8,37	0	2,4	29,15	56,72	24,17	0,92
199.02	Пюре из бобовых с маслом	180/5	16,36	8,22	42,01	306	0,59	0	36	0,6	113,7	255,7	74,03	5,63
297.01	Фрикадельки из кур в соусе томатном	50/50	6,86	10,24	4,05	136	0,02	0,51	39,9	0	24,21	53,55	7,21	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	0,8	21,34	3,44	3,44	0,64
	Всего обед	845	30,05	27,99	105,49	801	0,79	113	75,9	10	220,4	448,9	135,9	10,04
	Итого	1453	49,1	46,96	193,09	1390	1,04	123	231,4	12	310,1	656,2	189,1	15,55

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старшие классы														
420	Булочка с сосиской	100	9,6	13,84	26,9	270	0,14	0	7,5	0	269,4	104,5	24,2	7,5
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3		0,02
173.05	Каша молочная "Геркулес"	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,6	235	70,82	1,74
0.01	Батон	30	2,46	0,9	15,87	82	0,05	0	0	0	67,5	19,5	3,9	0,36
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	565	20,52	35,13	95,53	781	0,37	0,99	102,3	0,1	500	364,7	100,3	9,9
обед														
29.02	Салат из сырых овощей.	60	0,66	3,63	2,27	44	0,02	7,93	17,76	0	15,25	21,38	11,3	0,4
113.01	Суп - лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	116	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,67	0,65
304.07	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	3,97	5,84	40,03	228	0,04	0	0	0	1,49	66,49	17,82	0,58
235.02	Шницель рыбный натуральный с	70/30	10,08	7,65	8,42	142	0,05	2,86	24,5	3	53,47	157,3	28,63	2,23
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	10,7	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	Всего обед	845	21,43	23,27	114,33	764	0,25	22	54,76	3	145,7	367,5	102,8	5,95
	Итого	1410	41,95	58,4	209,86	1545	0,62	23	157,1	3,1	645,7	732,3	203,1	15,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старше классы														
407.01	Сок фруктовый	0,2	0,4	0,4	20	100	0,02	11,5	0	0,2	14	14	8	2,8
203.04	Рожки отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,9	12,75	39,45	8,55	0,85
16.01	Ветчина (порциями)	60	13,56	12,54	0	168	0	0	1,56	0	7,2	160,8	21	0
427.07	Булочка "Октябренок"	85	9,6	2,46	36,05	205	0,14	0,08	0	0	129,2	142,5	39,41	1,16
646	Напиток лимонный	200	0,4	0,2	5,4	29	0,8	9,6	0,04	0	2,4	2	2,2	2
	Всего завтрак	700	29,69	21,67	93,43	707	1,01	21,2	31,6	1,1	165,6	358,7	79,16	6,81
обед														
70.03	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	0,02	2,1	0	0	13,8	14,4	8,4	0,36
115.03	Суп с крупой со сметаной	250/5	0,58	4,8	1,75	51	0,01	0,75	0	0,2	22	12,52	5,52	0,2
291.06	Плов из птицы	250	24,83	31,65	40,15	545	1,6	9,04	0	0,4	81,06	2,96	263	29,2
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
646.01	Напиток апельсиновый	200	0,01	0	4,56	9	0	0,03	0,2	0,1	0,48	0,24	0,16	0
	Всего обед	815	29,4	37,03	67,46	712	1,7	11,9	0,2	0,7	131,8	90,52	294	31,15
	Итого	1515	59,09	58,7	160,89	1419	2,71	33,1	31,8	1,8	297,4	449,2	373,1	37,96

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старше классы														
417	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	7,34	11,3	40,24	292	0,12	0,22	46	0	22,8	78	29,4	1,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
174.07	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,85	52,92	334	0,06	0,96	54,8	0,9	131	157,4	36,46	0,62
430.03	Булочка "Российская"	100	7,03	8,02	48,7	295	0,12	0,02	15	0	27,33	72,83	25,17	1,23
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	600	20,47	37,44	146,43	995	0,3	1,22	155,8	1	184,3	311,8	91,43	3,21
обед														
52.01	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,95	55	0,01	3,98	0	2	21,27	24,38	12,42	0,79
115.03	Суп с крупой со сметаной	250/5	0,58	4,8	1,75	51	0,01	0,75	0	0,2	22	12,52	5,52	0,2
203	Макаронные изделия отварные с	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,9	12,75	39,45	8,55	0,85
268.07	Биточки паровые со сметанным соусом	70/30	11,57	14,02	12,31	183	0,06	0,26	17,5	2,3	39,98	139,6	41,25	2,03
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	0,1	12,96	3,2	4,6	0,14
	Всего обед	820	22,34	29,04	97,51	702	0,2	13	47,5	5,5	123,5	279,5	89,24	5,4
	Итого	1420	42,81	66,48	243,94	1697	0,5	14,2	203,3	6,5	307,8	591,3	180,7	8,61

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старшие классы														
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
403	Оладьи с яблоками	210/20	16	15,41	89,65	561	0,29	0,92	40,15	0	233,4	165,4	69,13	2,65
6.01	Бутерброд с ветчиной	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0		14,2	4,4	2,4	0,36
	Всего завтрак	602	21,83	24,09	129,47	825	0,41	10,9	40,15	0,3	274,8	240,7	89,73	5,98
обед														
56.03	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,32	21	0,02	9,31	0	0	19,89	17,41	10,37	0,77
118.02	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144	0,1	5,75	21,05	1,3	33,4	72,22	25,35	1,17
171.06	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180/5	10,52	11,42	47,81	332	0,26	0	47,96	0	31,66	252,4	168,6	5,66
290	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	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
646.01	Напиток апельсиновый	200	0,01	0	4,56	9	0	0,03	0,2	0,1	0,48	0,24	0,16	0
	Всего обед	845	31,56	27,48	98,36	769	0,49	15,4	99,31	1,4	129,5	479,6	235,5	9,6
	Итого	1447	53,39	51,57	227,83	1594	0,9	26,4	139,5	1,7	404,3	720,3	325,2	15,58

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

1	Прием пищи, наименование блюда	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак старшие классы														
407.01	Сок фруктовый	0,2	0,4	0,4	20	100	0,02	11,5	0	0,2	14	14	8	28
222	Пудинг из творога с йогуртом	210/20	23,56	18,43	60,35	502	0,13	0,81	108,4	0	330,2	365,5	49,11	1,48
434	Булочка молочная	50	4,64	0,99	23,45	121	0,08	0,13	3	4,2	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	615	28,67	19,84	118,8	783	0,23	12,5	111,4	4,4	385,5	434	76,81	30,49
обед														
48	Салат витаминный 1 вариант	60	0,5	3,66	3,16	48	0,02	5,26	0	0	11,64	18,46	10,92	0,63
111.01	Суп с вермишелью	250	2,38	5,08	12,99	117	0,09	6,07	0	2,1	27,05	36,77	15,22	0,72
304.07	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	3,97	5,84	40,03	228	0,04	0	0	0,5	1,49	66,49	17,82	0,58
227.01	Рыба припущенная с соусом	60/30	10,27	4,93	0,55	88	0,05	0,5	29,4	0	9,28	117,4	27,5	0,54
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
348.1	Компот из изюма	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0	13,98	16,85	5,5	0,45
	Всего обед	835	20,95	20,09	105,63	699,74	0,29	12,1	29,94	2,6	77,94	316,4	93,86	4,31
	Итого	1450	49,62	39,93	224,43	1482,74	0,52	24,5	141,3	7	463,4	750,4	170,7	34,8

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старшие классы														
413	Пицца школьная 2 вариант	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	34,3	0	98,29	128	25,92	1,33
173.08	Каша молочная "Геркулес"	250/10	10,29	7,34	59,35	345	0,22	1,2	18,5	4,5	184,4	290	88,52	2,17
0	Батон	40	3,28	1,2	21,16	109	0,07	0	0	0	90	26	5,2	0,48
646	Напиток лимонный	200	0,4	0,2	5,4	29	0,8	9,6	0,04	0	2,4	2	2,2	2
	Всего завтрак	550	23,86	24,99	114,21	782	1,21	11	52,84	4,5	375,1	446	121,8	5,98
обед														
45	Салат из капусты белокочанной	60	0,84	2,76	5,88	50	0	15,2	0,3	3,5	42,2	16,5	29,9	0,8
98.02	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	114	0,04	9,87	0	2,3	35,87	33,57	14,17	0,57
289.01	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,71	310	0,1	16,2	20,86	0,1	52,57	154,6	55,29	2,74
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	0,8	21,34	3,44	3,44	0,64
	Всего обед	810	24,43	25,21	74,42	664	0,22	141	21,16	6,7	166,5	268,5	119,7	6,14
	Итого	1360	48,29	50,2	188,63	1446	1,43	152	74	11	541,6	714,5	241,5	12,12

Индивидуальный предприниматель Михайлова Н.А.

Приложение 2
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ 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 старшие классы														
421.05	Сдоба обыкновенная	115	8,92	5,43	54,16	301	0,16	0	29,9	0	25,3	85,1	33,35	1,58
203.04	Рожки отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,9	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
646.01	Напиток апельсиновый	200	0,01	0	4,56	9	0	0,03	0,2	0,1	0,48	0,24	0,16	0
	Всего завтрак	600	22,88	24,69	108,78	741	0,35	1,23	60,13	1	67,25	223,8	59,46	3,78
обед														
70.03	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	0,02	2,1	0	0	13,8	14,4	8,4	0,36
87.02	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,88	5,9	80	0,04	17,1	0	0	50,72	38,85	18,75	0,67
291.04	Плов из птицы	250	24,84	31,65	40,15	545	1,6	9,04	0	0,4	81,06	2,96	263	29,2
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	10,7	0	0,4	32,48	23,44	17,46	0,7
	Всего обед	815	31,23	37,2	99,06	865	1,75	39	0	0,4	192,6	140,1	324,5	32,32
	Итого	1415	54,11	61,89	207,84	1606	2,1	40,2	60,13	0,8	259,8	363,8	384	36,1