

«СОГЛАСОВАНО»

директор ГБОУ СОШ с.Красный Яр



С.Н. Жаднова

" 1 " апреля 2022г.



«СОГЛАСОВАНО»

председатель управляющего совета
ГБОУ СОШ с.Красный Яр




М.Ю.Фомичева

" 1 " апреля 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель



Н.А. Михайлова

" 1 " апреля 2022г.



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

Сезон: весеннее-летний

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
458	Мандарины	100/15	0,8	0,2	22,5	98	0,06	38	0	0,2	36	17	11	0,1
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	4,7	2,4	2	2,2	2
	всего завтрак	545	5,78	8,79	60,52	670	0,93	48,3	41,14	11	138,7	136,6	41,13	2,73
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
171.02	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,84	8,01	40,05	259	0,12		39,99	0	36,09	156,5	36,66	2,64
279.01	Тефтели мясные школьные с соусом сметанным с томатом 2 вариант	50/30	6,21	6,91	7,87	117	0,04	0,34	27,5	0,5	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	0,1	0,1	14,18	4,4	5,14	0,95
	всего обед	675	19,64	22,12	111,68	736	0,34	26,3	67,59	8,6	129,7	338,5	91,28	6,42
	Итого	1220	25,42	30,91	172,2	1406	1,27	74,6	108,7	19	268,4	475,1	132,4	9,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
338.09	Яблоки свежие	220	0,88	0,88	21,56	102	0,05	22	0	0,8	35,2	24,2	19,8	4,84
210	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,3	39,86	87,3	6,24	1,02
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	1,3	13,5	46,1	19,4	0,88
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	560	11,41	12,42	64,69	421	0,18	24,9	125,5	2,4	102,8	162	47,84	7,1
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15
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
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 рубленные из бройлер - цыплят	50/30	8,04	9,07	9,5	194	0,06	0,53	26,3	1,5	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	0,1	12,96	3,2	4,6	0,14
	всего обед	765	27,1	21,34	100,16	752	0,66	20,7	56,3	3,9	216,2	386,1	122,5	8,23
	Итого	1325	38,51	33,76	164,85	1173	0,84	45,6	181,8	6,3	318,9	548,1	170,3	15,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
407	Сок	0,2	0,4	0,4	20	100	0	0	0	0,2	12	240	14	8
203	Макаронные изделия 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
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	670	14,42	19,68	85,06	591	0,19	1,23	30,03	1,1	64,57	381,3	41,35	10,48
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
291	Плов из отварной курицы	180	17,88	22,8	28,92	392	0	0	0	0,4	119,3	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	10,7	0	0,1	32,48	23,44	17,46	0,7
	всего обед	710	27,95	30,48	99,92	802	0,31	18,5	0	19	219,6	397,7	110,9	45,06
	Итого	180	42,37	50,16	184,98	1393	0,5	19,7	30,03	20	284,2	779	152,3	55,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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														
338.1	Яблоки свежие	125	0,5	0,5	12,25	59	0,04	12,5	0	0,2	20	13,75	11,25	2,75
15	Сыр твердый порциями	15	3,94	3,99	0	52	0,01	0,1	31,5	0,1	150	90	8,25	0,1
173.02	Каша молочная "Геркулес"	150/5	6,17	4,4	35,61	207	0,13	0,72	11,1	0,5	110,6	174	53,11	1,3
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	1,3	13,5	46,1	19,4	0,88
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	555	15,63	10,81	79,33	472	0,27	13,4	42,8	2,2	294,6	324,1	92,17	5,03
обед														
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37	0,01	2,89	0	1,4	9,37	12,98	5,86	0,25
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
128.02	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,25	9,61	18,88	181	0,15	18,7	52,5	0	43,74	91,38	28,77	1,08
235	Шницель рыбный натуральный с соусом	50/30	7,2	5,47	6,02	102	0,03	2,04	17,5	3	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
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	765	17,05	23,97	79,79	617	0,36	132	70	7,6	156,3	337,3	99,59	5,87
	Итого	1320	32,68	34,78	159,12	1089	0,63	145	112,8	9,8	450,9	661,4	191,8	10,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак младшие классы														
407	Сок	0.2	0,4	0,4	20	100	0	0	0	0,2	12	240	14	8
188.04	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
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	6,75	5,23	70,78	374	0,04	3,05	21,6	1,2	116,1	362,3	39,18	8,91
обед														
71.01	Овощи натуральные свежие(помидоры).	30	0,33	0,06	1,14	7	0,02	5,25	0	0	4,2	7,8	6	0,27
87.01	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	0,04	17,1	0	1,9	50,72	38,85	18,75	0,67
203	Макаронные изделия 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
294	Котлеты рубленные из курицы в сметанном соусе	50/30	8,5	9,6	9,6	159	0,06	0,45	37,1	0	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
348.1	Компот из изюма	200	0,36	0,08	35	141	0,02	0	0	0,8	20,32	19,36	8,12	0,45
	всего обед	765	20,17	21,21	103,6	693	0,26	22,8	67,1	3,6	139,8	211,9	70,4	4,55
	Итого	1297	26,92	26,44	174,38	1067	0,3	25,9	88,7	4,8	256	574,2	109,6	13,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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														
458	Мандарины	100/15	0,8	0,2	22,5	98	0,06	38	0	0,2	36	17	11	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	0,7	98,23	118,1	27,34	0,46
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	1,3	13,5	46,1	19,4	0,88
646	Напиток лимонный	200	0,4	0,2	5,4	29	0,8	9,6	0,04	4,7	2,4	2	2,2	2
	всего завтрак	530	10,71	10,46	94,5	522	0,99	48,3	41,14	6,9	150,1	183,2	59,94	3,44
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	0,2	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	0,5	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	2,3	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	0,1	12,96	3,2	4,6	0,14
	всего обед	755	26,65	23,65	94,98	672	0,62	9,87	42,5	9	190,9	400,1	121,8	8,02
	Итого	1285	37,36	34,11	189,48	1194	1,61	58,2	83,64	16	341,1	583,2	181,7	11,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак младшие классы														
338.09	Яблоки свежие	220	0,88	0,88	21,56	102	0,05	22	0	0,4	35,2	24,2	19,8	4,84
181.02	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/5	4,63	8,12	32,09	220	0,06	0,88	43,94	0	101,6	89,54	15,37	0,37
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	1,3	13,5	46,1	19,4	0,88
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	657	10,65	10,94	95,76	529	0,2	25,7	43,94	1,7	164,5	164,2	56,97	6,45
обед														
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37	0,01	2,89	0	1,4	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	1,2	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		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	1,8	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
348	Компот из кураги	200	0,77	0,05	27,62	115	0,01	7,6	4,5	0	32,32	21,9	17,56	0,47
	всего обед	765	25,52	27,29	118,01	833	0,47	16,7	102,6	4,9	153,3	423,9	218,3	8,92
	Итого	1422	36,17	38,23	213,77	1362	0,67	42,4	146,6	6,6	317,8	588,1	275,2	15,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак младшие классы														
407	Сок	0,2	0,4	0,4	20	100	0	0	0	0,2	12	240	14	8
203	Макаронные изделия 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
297	Фрикадельки из кур или бройлеров цыплят со сливочным маслом	50/5	6,86	10,24	4,05	136	0,02	0,51	39,9	0	24,21	53,55	7,21	0,57
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	655	15,34	16,97	85,61	572	0,1	0,54	69,9	1,1	66,06	355,3	35,36	10,03
обед														
71.01	Овощи натуральные свежие(помидоры).	30	0,33	0,06	1,14	7	0,02	5,25	0	0	4,2	7,8	6	0,27
119.07	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	0,3	1,24	55,41	14,85	0,48
239.01	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/30	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	0,4	51,05	97,9	16,28	0,5
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	0,1	14,18	4,4	5,14	0,95
	всего обед	765	19,4	17,32	108,31	684	0,41	31,1	14,8	19	127,8	314	94,74	5,64
	Итого	1420	34,74	34,29	193,92	1256	0,51	31,7	84,7	20	193,9	669,3	130,1	15,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр твердый порциями	15	3,94	3,99		52	0,01	0,1	31,5	0,1	150	90	8,25	0,1
173.02	Каша молочная "Геркулес"	150/5	6,17	4,4	35,61	207	0,13	0,72	11,1	0,5	110,6	174	53,11	1,3
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	1,3	13,5	46,1	19,4	0,88
646.01	Напиток апельсиновый	200	0,01		4,56	9	0,02	0,03	0,02	0,1	0,48	0,24	0,16	0
	всего завтрак	530	15,53	10,71	76,88	460	0,28	10,9	42,62	2,2	290,6	321,3	89,92	4,48
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
87.01	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	0,04	17,1	0	1,9	50,72	38,85	18,75	0,67
171.02	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,84	8,01	40,05	259	0,12	0	39,99	0,9	36,09	156,5	36,66	2,64
279.01	Тефтели мясные школьные с соусом сметанным с томатом 2 вариант	50/30	6,21	6,91	7,87	117	0,04	0,34	27,5	0,5	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	0,8	21,34	3,44	3,44	0,64
	всего обед	765	19,39	22,39	97,03	673	0,28	119	67,49	4,9	153	340,6	95,7	6,3
	Итого	1295	34,92	33,1	173,91	1133	0,56	130	110,1	7,1	443,6	661,9	185,6	10,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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														
407	Сок	200	0,4	0,4	20	100	0	0	0	0,2	12	240	14	8
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
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	6,75	5,23	70,78	374	0,04	3,05	21,6	1,2	116,1	362,3	39,18	8,91
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15
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
203	Макаронные изделия 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
290	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,5	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	10,7	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	всего обед	785	24,86	22,47	93,53	719	0,23	22,4	60,1	3,7	130,2	242,8	75,34	4,27
	Итого	1317	31,61	27,7	164,31	1093	0,27	25,5	81,7	4,9	246,3	605,1	114,5	13,18