



2022г

Перспективное десятидневное круглогодичное меню для питания школьников  
Нукутского района в возрасте от 12 до 18 лет (двухразовое питание) на 2022-2023 учебный год  
осенне-зимне-весенний сезон  
пищевые блоки, работающие на полуфабрикатах

Выполнил:  
Ведущий специалист по питанию Комитета  
по образованию администрации ЗГМО  
Н.Н. Михайлик

11-18 год

**1 день**

Наименование блюд	минеральные вещества																		
	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нореч
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34	0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	311
Чай с молоком цельным	200	1	1,4	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005							630
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,06	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005	54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,02	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>876</b>	<b>16,77</b>	<b>24,39</b>	<b>68,22</b>	<b>645,6</b>	<b>343,9</b>	<b>82,45</b>	<b>3,63</b>	<b>277</b>	<b>313</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00752</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>0,28</b>	<b>162</b>	<b>1,84</b>	<b>15,5</b>	
<b>Обед:</b>																			
Маринад из моркови	100	0,8	2,6	6,9	85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	9E-04	0,00004	0,011	0,003	0,003	7,7		0,05	612
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	133
Котлета из говядины (пф выс.ст.гот) с маслом сливочным	100/10	9,6	6,8	3,1	229,6	36,09	7,74	1,98	41,2	33,6	0,001	0,01	0,074	0,009	0,015	99,6	2,6	0,73	451
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92	699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
<b>Итого за обед :</b>	<b>956</b>	<b>28,12</b>	<b>27,89</b>	<b>105,85</b>	<b>908,26</b>	<b>246,8</b>	<b>102,25</b>	<b>6,04</b>	<b>414</b>	<b>340</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01906</b>	<b>1,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>173</b>	<b>2,6</b>	<b>24,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>44,89</b>	<b>52,28</b>	<b>174,07</b>	<b>1553,9</b>	<b>590,7</b>	<b>184,7</b>	<b>9,67</b>	<b>691</b>	<b>652</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02658</b>	<b>1,88</b>	<b>0,67</b>	<b>0,48</b>	<b>335</b>	<b>4,44</b>	<b>40</b>	





12-18.еск

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества											№репс						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A		D	C				
<b>Завтрак:</b>																							
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5						337
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017					302
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5					630
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,06	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005					54-13- 2020
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10							33 пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015								0,012 пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01								0,012 пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>656</b>	<b>23,01</b>	<b>20,73</b>	<b>101,78</b>	<b>693,8</b>	<b>425,5</b>	<b>83,34</b>	<b>4,23</b>	<b>367,7</b>	<b>343</b>	<b>0,033</b>	<b>0,01532</b>	<b>1,02</b>	<b>0,146</b>	<b>0,296</b>	<b>372,8</b>	<b>5,944</b>	<b>33,55</b>					
<b>Обед:</b>																							
Маринад овощной со свеклой	100	3,6	11,4	19,5	98	30,3	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2							3,8
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33							0,2
Биточек из говядины (п/ф выс.ст.тот) с маслом	100	10,1	14,3	1,9	240,7	9,88	4,82	1,68	117,7	13	0,005		0,58	0,041	0,091	96,6	2,4	1,23					423
Каша перловая	200	3,2	0,7	31,8	161,8	72	7,2	0,72	109,8	54				0,006	0,02	10							302
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,08	0,015								0,012 пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015								0,012 пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01								
<b>Итого за обед:</b>	<b>971</b>	<b>30,47</b>	<b>33,09</b>	<b>125,3</b>	<b>950,2</b>	<b>255,9</b>	<b>92,32</b>	<b>4,83</b>	<b>431,6</b>	<b>250,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03032</b>	<b>1,956</b>	<b>0,199</b>	<b>0,309</b>	<b>140,8</b>	<b>2,4</b>	<b>15,65</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>53,48</b>	<b>53,82</b>	<b>227,08</b>	<b>1644</b>	<b>681,4</b>	<b>175,7</b>	<b>9,06</b>	<b>799,3</b>	<b>593,5</b>	<b>0,048</b>	<b>0,04564</b>	<b>2,976</b>	<b>0,345</b>	<b>0,605</b>	<b>513,6</b>	<b>8,344</b>	<b>49,2</b>					

1.2 - 18.05

**У день**

Наименование блюда	минеральные вещества										Ккал	Углеводы			Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Жиры (в граммах)	
	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2		A	D	C					Перец
<b>Завтрак:</b>																			
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	200/10/30	14,3	12,5	2,85	232,9
Какао с молоком	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Биойогурт	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	200	3,8	3,75	16,5	108,5
Хлеб пшеничный	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	60	4,42	2,7	26,1	92
Хлеб ржаной	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	36	2,55	0,99	12,75	77,7
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520,1</b>	<b>80,5</b>	<b>3,71</b>	<b>513,3</b>	<b>260,1</b>	<b>0,019</b>	<b>0,0034</b>	<b>0,246</b>	<b>0,295</b>	<b>1,015</b>	<b>300,3</b>	<b>5,6</b>	<b>1,904</b>		<b>736</b>	<b>29,67</b>	<b>24,44</b>	<b>70,7</b>	<b>618,3</b>
<b>Обед:</b>																			
Свежий огурец	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7			54-23-2020	100		2,4	4,2	89
Рассольник "Ленинградский"	62,07	6,22	1,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85	132	250	6,25	3	15,75	184
Филе куриное тушеное (пф высокой степени готовности)	46,2	11,4	1,8	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	27,2	2,3	0,8	488	100	13,1	16,9	9	249,96
Картофель тушеный	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216	200	1,95	8,82	15,3	170,7
Сок грушевый	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	200	0,8	0,6	22	121
Хлеб пшеничный	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	60	4,42	2,7	26,1	92
Хлеб ржаной	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	36	2,55	0,99	12,75	77,7
<b>Итого за обед:</b>	<b>268,1</b>	<b>94,62</b>	<b>6,43</b>	<b>309,6</b>	<b>460,3</b>	<b>0,034</b>	<b>0,024</b>	<b>1,286</b>	<b>0,287</b>	<b>0,331</b>	<b>354,8</b>	<b>2,805</b>	<b>19,96</b>		<b>946</b>	<b>29,07</b>	<b>35,41</b>	<b>105,1</b>	<b>984,36</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>788,2</b>	<b>175,1</b>	<b>10,14</b>	<b>822,9</b>	<b>720,4</b>	<b>0,053</b>	<b>0,0274</b>	<b>1,532</b>	<b>0,582</b>	<b>1,346</b>	<b>655</b>	<b>8,405</b>	<b>21,87</b>			<b>58,74</b>	<b>59,85</b>	<b>175,8</b>	<b>1602,7</b>

12-18.05

## VI день

Наименование блюда	минеральные вещества										Ккал									
	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	P	K	I		Se	F	B1	B2	A	D	C	Норец	
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная пшеница с маслом сливочным прокляченным	250/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017	302	
Сыр "Российский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-13- 2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Сок вишневым	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	пром	
Пряник (пром.произв.)	40	2,5	10	34	103	75	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89		пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>621</b>	<b>20,23</b>	<b>34,01</b>	<b>149,57</b>	<b>733,5</b>	<b>577,4</b>	<b>74,21</b>	<b>3,25</b>	<b>402,6</b>	<b>388,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0022</b>	<b>0,785</b>	<b>0,606</b>	<b>0,248</b>	<b>172,1</b>	<b>3,29</b>	<b>14,91</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		5,11	54-33- 2020	
Щи из свежей капусты	250	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005			0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124
Тефтели из говядины с рисом (п/ф выс.ст.гот)	120	6,8	7	10,1	248,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	7,6	463	
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1Г- 2020	
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24		0,00002	0,72	0,002	0,002	0,2		22,9	700	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6				0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>966</b>	<b>22,61</b>	<b>18,05</b>	<b>109,74</b>	<b>925,4</b>	<b>180,1</b>	<b>69,18</b>	<b>4,65</b>	<b>190,6</b>	<b>331,7</b>	<b>0,05</b>	<b>2E-05</b>	<b>1,395</b>	<b>0,115</b>	<b>0,187</b>	<b>115,1</b>	<b>0,115</b>	<b>35,83</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>42,84</b>	<b>52,06</b>	<b>259,31</b>	<b>1659</b>	<b>757,5</b>	<b>143,39</b>	<b>7,9</b>	<b>593,1</b>	<b>719,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,0022</b>	<b>2,18</b>	<b>0,721</b>	<b>0,435</b>	<b>287,2</b>	<b>3,405</b>	<b>50,75</b>		

## VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества													№репс					
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C						
<b>Завтрак:</b>																								
Каша молочная яичневая с маслом сливочным	250/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34			0,16	19	0,15						302
Сыр "Голландский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95						54-13-	2020
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15							96
Чай с цельным молоком	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014						0,5	630
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8							20	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33							0,9	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015								0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01								0,012	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>881</b>	<b>19,73</b>	<b>25,76</b>	<b>66,02</b>	<b>649,8</b>	<b>402,9</b>	<b>84,62</b>	<b>3,666</b>	<b>300,8</b>	<b>357,4</b>	<b>0,017</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,372</b>	<b>0,546</b>	<b>0,284</b>	<b>127,7</b>	<b>1,264</b>	<b>20,59</b>						
<b>Обед:</b>																								
Маринад овощной с томатом	100	1,05	0,15	3,9	106,5	25,5	21	0,75	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2							3,8	612
Свекольник со сметаной	250/10	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3							1,57	114
Коллета куриная (п/ф выс.ст.гот) с маслом сливочным	100	13	8	52,2	180	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	72	2,2							436
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94								302
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10							8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015								0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01								0,012	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>956</b>	<b>30,87</b>	<b>23,39</b>	<b>206,05</b>	<b>914</b>	<b>307,9</b>	<b>119,2</b>	<b>5,47</b>	<b>458,9</b>	<b>444,6</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0108</b>	<b>0,653</b>	<b>0,154</b>	<b>0,488</b>	<b>311,4</b>	<b>2,2</b>	<b>13,79</b>						
<b>Итого за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>49,15</b>	<b>272,07</b>	<b>1563,8</b>	<b>710,8</b>	<b>203,8</b>	<b>9,136</b>	<b>759,7</b>	<b>802</b>	<b>0,049</b>	<b>0,0163</b>	<b>1,025</b>	<b>0,7</b>	<b>0,772</b>	<b>439,1</b>	<b>3,464</b>	<b>34,39</b>						





12-18 лет

IX день

Наименование блюд	минеральные вещества										Ккал	Углеводы	Жиры (в граммах)	Белки	Выход	№репц
	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2						
<b>Завтрак:</b>																
Каша молочная																
"Дружба" с маслом сливочным																
прокипяченным	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	302		
Сыр "Покровский" порционный	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015							34-13-		
Масло сливочное порционное	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		2020		
Кофейный напиток с молоком	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689		
Яблоко	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром		
Хлеб пшеничный	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром		
Хлеб ржаной	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>681</b>	<b>76,61</b>	<b>4,25</b>	<b>279,6</b>	<b>328,1</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0062</b>	<b>0,865</b>	<b>0,596</b>	<b>0,348</b>	<b>197,7</b>	<b>2,6</b>	<b>11,15</b>			
<b>Обед:</b>																
Свежий помидор долькой	25,8	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	2020		
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)																
Печень тушенная	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12	0,112	0,2	192	1,81	0,75	140		
Каша пшеничная	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,6	0,01	0,14	32,94	1,02	443		
Биойогурт	29,1	29,99	1,26		7,8	0,03	0,009	0,6	0,015	0,045	0,22	33	0,9	пром		
Сок грушевый	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром		
Хлеб пшеничный	38	24	0,6	32	110	0,02			0,08	0,015			0,012	пром		
Хлеб ржаной	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,015	0,03	0,01		0,012	пром		
<b>Итого за обед:</b>	<b>1176</b>	<b>37,8</b>	<b>41,28</b>	<b>471,2</b>	<b>537,8</b>	<b>0,109</b>	<b>0,0131</b>	<b>2,085</b>	<b>0,317</b>	<b>0,6663</b>	<b>268,2</b>	<b>2,31</b>	<b>23,8</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1022</b>	<b>236,6</b>	<b>10,39</b>	<b>750,8</b>	<b>865,9</b>	<b>0,131</b>	<b>0,0193</b>	<b>2,95</b>	<b>0,913</b>	<b>1,0143</b>	<b>465,9</b>	<b>4,91</b>	<b>34,96</b>			

12-18 ес

## Х день

Наименование блюд	Выход			Белки (в граммах)			Жиры			Углеводы			Ккал	минеральные вещества									
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F		B1	B2	A	D	C	Нерец				
<b>Завтрак:</b>																							
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	250/10	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340				
Сыр "Голландский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-13-2020				
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96				
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685				
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром				
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром				
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8		0,015	0,03	0,01				0,012	пром				
<b>Итого за завтрак:</b>	681	25,83	28,16	55,87	613,1	411,3	63,54	3,38	373	246	0,01	0,0017	0,11	0,6	0,65	354	5,1	33,4					
<b>Обед:</b>																							
Икра свекольная	100	1,65	0,3	5,7	84,5	21	30	1,35	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		5,8	129				
Суп овощной	250	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,003	0,195	0,02	0,075	250	1,2		115				
Бедро куриное отварное (пф выс.ст.гот)	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6			0,02	0,15	52				487				
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45				0,02					54-1г-2020				
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052		18	1,3	10,6		631				
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром				
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром				
<b>Итого за обед:</b>	946	20,79	27,15	114,62	934,55	240,4	99,8	6,53	422	294	0	0,0023	0,27	0,16	0,27	321	2,5	19,4					
<b>Итого за день:</b>		46,62	55,31	170,49	1547,65	651,7	163,3	9,91	795	540	0,01	0,004	0,38	0,76	0,92	676	7,6	52,9					