Согласовано:
Директор МБОУ Новочурашевская СОШ
_____Д.В.Ильин
Дата:_____г.

Утверждаю:
ООО"Ибресинский ресторан Чекес»
Директор_____А.А.Марышева
Дата:_____г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	150/5	222,8	6,17	7,9	4,85	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Итого	**500**	**559,2**	**16,88**	**16,95**	**44,53**	**0,23**	**109,48**	**93,1**	**0,71**	**510,07**	**456,36**	**99,35**	**5,69**
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,182	4,66	0	0	34,14	70,4	28,4	1,64
	269	Котлеты рубленные с соусом	50/50/100	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**770**	**727**	**22,75**	**24,56**	**88,93**	**0,472**	**8,55**	**12,1**	**2,68**	**88,32**	**273,35**	**85,59**	**5,28**

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	71	Помидоры св.порциями	50	11	0,55	0,1	1,75	0,02	8,75	0	0,58	8,3	29,1	12,5	0,75
	294	Котлеты руб.из филе птицы с соусом	80(50/30)	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Итого	**500**	**568**	**16,81**	**14,27**	**70,39**	**0,2**	**10,09**	**58,2**	**0,84**	**50,34**	**152,75**	**49,5**	**2,55**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	200	118	4,71	3,73	15,96	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98

	279	Тефтели рубленные с соусом	60/50/110	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**780**	**877**	**25,83**	**29,36**	**99,49**	**0,45**	**20,05**	**50,76**	**2,57**	**117,49**	**464,82**	**239,22**	**8,8**
							День 3 (Среда)								
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	223	Запеканка творожная с повидлом	130/20	405	21,92	16,59	42	0,06	1,96	69,5	0	153,2	208,8	29,5	1,01
	377	Чай с лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
		Хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого	**500**	**547,03**	**23,15**	**24,39**	**122,35**	**0,15**	**19,09**	**109,5**	**0,92**	**204,13**	**286,3**	**68,47**	**6,88**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	117	2,26	4,3	16,68	1,14	6,6	0	0	23,26	54,06	21,82	0,9
	227	Рыба припущенная с соусом	50/50/100	139	13,81	5,76	2,73	0,04	0,42	24,5	0	7,73	97,84	22,92	0,45
	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	348	Компот из изюма .	200	122	0,02	0,07	29	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**770**	**667**	**22,61**	**16,35**	**71,97**	**2,48**	**22,57**	**57,65**	**10,02**	**112,94**	**320,71**	**108,96**	**3,72**
							День 4 (Четверг)								
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	15	сыр порциями	30	214,98	13,92	17,7	0	0,03	0,42	156	0,3	528	300	21	0,6
	269	Биточки рубленные с соусом	80(50/30)	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,08	0	0	0	15,6	100,9	21,6	1,7
	348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	**500**	**711,78**	**29,4**	**38,05**	**60,12**	**0,27**	**1,42**	**168,1**	**0,82**	**598,87**	**551,64**	**92,27**	**4,62**
Обед	52	Салат из свеклы	60	103	0,76	9,04	4,59	0,01	3,99	0	1,62	21,2	24,3	12,4	0,79
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметан	200/5	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66
	291	Плов из птицы	50/150/20	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	131,5	40,53	1,48
	348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**570**	**700**	**25,88**	**21,13**	**73,9**	**0,26**	**21,58**	**14,6**	**2,25**	**129,48**	**259,66**	**107,55**	**4,04**
							День 5 (Пятница)								

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	183	Каша молоч. гречневая с маслом	150/5	151,5	4,5	5,1	21,9	0,15	1,23	48,9	0	137,6	184,29	74,42	2,15
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	**505**	**407,82**	**8,59**	**14,13**	**48,41**	**0,29**	**109,71**	**98,9**	**0,97**	**336,52**	**355,95**	**126,24**	**3,53**
Обед	67	Винегрет овощной	60	9,95	1,74	6,18	9,24	0,02	5,78	0	0	18,74	25,9	11,7	0,49
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	113	1,88	5,1	13,92	0,07	6,86	0	0	23,9	46,5	19,8	0,75
	280	Фрикадельки из говядины	105/55/50	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29
	310	Картофель отварной	150	159	3,03	4,93	24,49	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**780**	**656,95**	**18,46**	**25,6**	**83,66**	**0,48**	**35,56**	**18,11**	**0,78**	**105,09**	**289,59**	**102,09**	**8,57**
						День 6 (Суббота)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	234	котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78
	303	Каша пшенная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,11	0	0	0	10,9	85,47	29,8	0,98
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Завтрак 2		вафли мягкие	40	180	2,38	9,68	18,64	0	0	0,008	0	6	25,13	0	0,62
		Итого	**510**	**592**	**17,57**	**23**	**62,11**	**0,19**	**0,44**	**12,71**	**0,52**	**69,63**	**256,2**	**75,44**	**4,95**
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	164,2	3,02	6,36	23,7	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51
	98	Суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62
	260	Гуляш из говядины	50/50/100	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
	321	Капуста тушенная	150	115	3,6	4,52	15,3	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**770**	**830,2**	**26,06**	**27,94**	**85,3**	**0,28**	**51,62**	**17,76**	**4,02**	**228,91**	**522,76**	**123,07**	**8,75**
						День 7 (Понедельник)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	Сыр порциями	20	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	150/5	220,5	4,5	8,13	5,12	0,04	0,7	40,4	0	96,4	116,2	26,9	0,44
	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого	**495**	**492,57**	**14,16**	**15,2**	**38,67**	**0,14**	**17,17**	**92,4**	**0,66**	**434,33**	**361,21**	**86,16**	**6,16**
Обед	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	4,95	0	0,23	11,4	20,3	9,62	0,44
	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,64
	269	Биточки рубленные с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	348	Компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**770**	**792**	**23,51**	**22,98**	**95,6**	**0,5**	**10,61**	**12,1**	**2,81**	**117,41**	**293,42**	**101,85**	**5,37**

День 8 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45
	279	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
	348	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		Итого	**490**	**625,6**	**18,75**	**21,15**	**81,27**	**0,36**	**6,56**	**34,8**	**0,61**	**54,25**	**332,44**	**174,2**	**6,54**
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/5	89	1,47	4,67	7,31	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	50/50/100	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53
	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**775**	**672**	**19,53**	**19,12**	**66,5**	**0,28**	**12,23**	**56,4**	**0,88**	**98,88**	**258,73**	**107,5**	**4,25**

День 9 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	150/5	234	6,41	8,3	5,09	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Завтрак 2	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,73
		Итого	**505**	**491,85**	**8,56**	**16,05**	**37,78**	**0,165**	**5,51**	**81,1**	**0,97**	**142,06**	**222,91**	**59,38**	**5,09**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со см	205	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66

	234	Котлеты рыбные с соусом	50/50/100	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78
	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	348	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**775**	**632**	**17,18**	**19,35**	**68,36**	**1,38**	**28,79**	**45,85**	**10,02**	**151,3**	**289,78**	**111,63**	**3,81**

День 10 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	291	Плов из птицы	150	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	131,5	40,53	1,48
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
завтрак 2	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого	**500**	**458,02**	**22,61**	**14,54**	**45,33**	**0,15**	**19,79**	**54,6**	**0,66**	**79,36**	**190,53**	**72,36**	**7,13**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	103	0,76	9,04	4,59	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51
	106	Суп картофельный рыбный	200/12,5	107	4,57	2,8	15,3	0,09	9,39	0	0	20,5	60,2	24,8	0,93
	280	Фрикадельки из говядины,тушенные в со	50/50/100	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29
	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,08	0	0	0	15,6	100,9	21,6	1,7
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**782,5**	**758**	**21,55**	**25,87**	**84,18**	**0,36**	**19,96**	**34,07**	**2,37**	**114,35**	**342,05**	**97,53**	**9,54**

День 11(Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	290	Птица тушенная в смет.соусе	50/50	75	5,89	5,06	1,63	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	**490**	**482**	**11,55**	**11,47**	**69,42**	**0,13**	**1,15**	**30,1**	**0,72**	**45,86**	**218,63**	**76,56**	**2,54**
Обед	71	Помидоры свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,9
	103	Суп картофельный с макаронными издел	200	117	2,26	4,3	16,68	1,14	6,6	0	0	23,26	54,06	21,82	0,9
	269	Биточки рубленные с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
	342	Компот из св.яблок	200	41,6	0,53	0	9,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	**770**	**732,6**	**23,93**	**21,1**	**84,01**	**1,65**	**18,4**	**13,9**	**1,33**	**81,81**	**449,7**	**219,13**	**9,05**

				День 12 (Суббота)													
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	181	Каша молоч.манная с маслом	150/5	145,5	4,51	3,03	25,02	0,03	0,27	24,5	0,075	99,48	82,3	12,79	0,2		
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	440	Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52		
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1		
		Итого	**515**	**593,34**	**25,13**	**15,24**	**44,48**	**0,26**	**1,78**	**178,5**	**0,575**	**328,48**	**409,3**	**74,19**	**3,35**		
Обед	70	Огурцы соленые	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
	98	Суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62		
	268	Шницель рубленный с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	0	13,32	84,39	18,89	1,1		
	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
	348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45		
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66		
		Итого	**770**	**696**	**17,68**	**19**	**77,87**	**1,53**	**16,49**	**43,25**	**0,83**	**136,59**	**416**	**110,71**	**3,99**		