

УТВЕРЖДАЮ

Директор
И.А. Пирасова
И.А. Пирасова

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Директор МБОУ "Наставника"
Солн.
Ю.С.

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7-	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,97	13,61	23,62	237	50	0,07	0,53	0,05	158,3308	117,0488	27,1353	125,1321	0,4882	0,0087	0,0038	0,0273	
3	Бутерброд с сыром	60	4,95	12,06	0,09	129	60	0,01	0,22		1,909	186,384	0,0348	96,222	0,0087				
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	11,32	89	10	0,03	0,52	0,05	121,3543	105,7232	12,18	78,3	0,0705	0,0079	0,0018	0,0176	
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак		13,61	29,52	44,83	487	120	0,14	11,27	0,1	559,59	425,16	48,35	310,65	2,7674	0,0166	0,0056	0,0449	
	Обед																		
47	Салат из квашеной капусты	60	1,5	2,64	4,19	44		0,01	6		82,4937	21,9648	7,4124	15,9732	0,3002	0,0002		0,0017	
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	6,07	4,88	10,62	111	10	0,05	6,41	0,01	210,0491	24,808	19,0708	65,0026	0,7013	0,0034	0,0012	0,039	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26 600	0,06			53	11	7	40	0,7	20,8	0,1		
333	Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	4,8	12,36	7,35	160	10		0,46	0,01	25,6967	7,3714	2,0059	8,9081	0,1022	0,0006		0,0028	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,43	0,1	6,62	29			1,14		50,3478	10,9912	8,3259	15,3729	1,4512			0,0006	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141	
	Всего в Обед		23,47	26,44	104,7	747	26 620	0,25	15,61	0,02	773,83	117,06	88,45	280,8	8,5649	20,8096	0,1045	0,2022	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								День 2
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	240	8,28	13,82	34,25	294	40	0,2	0,6	0,06	278,5771	145,6275	70,3958	235,5669	1,6623	0,0117	0,002	0,04		
2	Бутерброд с джемом	55	2,57	6,24	25,83	170	25,38	0,05	0,24		93,6623	15,3324	22,0839	74,733	1,5298	0,0009	0,0174	0,0039		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,56	4,44	13,65	113	20	0,04	0,68	0,07	227,8018	139,8232	24,1425	130,2825	0,7299	0,0103	0,0023	0,0229		
Всего в Завтрак			15,41	24,5	73,73	577	85,38	0,29	1,52	0,13	600,04	300,78	116,62	440,58	3,922	0,0229	0,0217	0,0668		
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	86	122 000	0,02	34,8		248	40	15	30	0,56	11	0,26	13		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,56	10,69	9,65	153	50	0,04	6,47	0,01	278,6127	31,821	21,8378	67,8892	1,1224	0,0054		0,032		
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	4,2	4,89	41	225	10	0,04			53,6421	11,9099	27,8097	83,6401	0,6041	0,0007	0,0084	0,0278		
333	Котлета натур. в сметанно-томатном соусе	100	6,52	16,12	4,92	191	10		0,59	0,02	38,2447	14,0976	2,9712	14,5099	0,1399	0,0011		0,0043		
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,34		18,37	75		0,02			142,9343	14,2032	7,308	22,446	0,5403					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70		0,06			81,008	11,616	19,836	67,512	1,566	0,0011	0,0019	0,0845		
	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,75	0,26	7,37	35		0,05	15,2		128,65	30,8	9,57	14,79	0,087					
Всего в Обед			20,87	38,55	101,12	835	122 070	0,23	57,06	0,03	971,09	154,45	104,33	300,79	4,6197	11,0083	0,2703	13,1486		

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

День 3

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	28,32	19,01	37,22	433	70	0,07	0,41	0,94	237,1912	297,095	41,0986	363,4616	0,8322	0,0016	0,0428	0,0541	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	6,43	28			0,08		41,3423	8,8352	7,656	14,3376	1,4451				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак		29,1	19,5	53,45	493	70	0,1	10,49	0,94	556,53	321,93	57,75	388,8	4,4773	0,0016	0,0428	0,0541	
	Обед																		
66	Салат морковный	60	1,6	1	14,2	57		0,04	2,42		148,08	19,0254	20,0178	33,6102	0,5484				
96	Рассольник ленинградский	230	5,23	10,26	16,24	178	60	0,07	6,21	0,01	426,795	20,9554	24,6096	79,7482	1,014	0,0055	0,0008	0,0414	
54-22м-2020	Рагу из курицы	230	23,23	14,86	15,92	290	30	0,15	8,32		713,8877	26,1855	46,01	201,0361	2,0796	0,0098	0,0002	0,1409	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,43	0,1	6,62	29			1,14		50,3478	10,9912	8,3259	15,3729	1,4512			0,0006	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		35,11	27,18	75,63	670	90	0,38	18,09	0,01	1 485,51	96,96	133,16	446,17	7,7932	0,0172	0,0043	0,3269	

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
54-13к-20 20	Каша вязкая молочная пшеничная	240	9,7	12,96	46,18	340	63 811,2	0,17	0,66		270,72	160,32	47,04	246,72	2,64	59,52	39,648	
3	Бутерброд с сыром	60	4,95	12,06	0,09	129	60	0,01	0,22		1,909	186,384	0,0348	96,222	0,0087			
54-23гн-2 020	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	11,32	89	10	0,03	0,52	0,05	121,3543	105,7232	12,18	78,3	0,0705	0,0079	0,0018	0,0176
	Всего в Завтрак		17,94	28,47	57,59	558	63 881,2	0,21	1,4	0,05	393,98	452,43	59,25	421,24	2,7192	59,5279	39,6498	0,0176
	Обед																	
20	Салат из свежих огурцов	60	0,49	2,68	1,88	34		0,01	2,28		69,2514	12,3647	6,9541	22,0806	0,3147	0,0015	0,0001	0,0097
102	Суп картофельный с бобовыми	200	6,74	9,36	14,5	169	40	0,15	3,75		376,8631	28,6309	31,4577	101,8282	1,6623	0,0042	0,0019	0,0339
54-4г-202 0	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	239	27 500	0,21			219	14	120	180	4,04	22,3	3,5	
260	Гуляш из свинины	100	12,16	29,91	2,65	328	270	0,09	0,98		245,5887	8,9672	21,054	132,5671	1,4496	0,0053		0,0561
348	Компот из кураги	200	0,56		28,08	115		0,01	0,4		23,904	359,92	20,01	16,008	33,4602			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70		0,06			81,008	11,616	19,836	67,512	1,566	0,0011	0,0019	0,0845
	Всего в Обед		31,05	49,34	96,62	955	27 810	0,53	7,41		1 015,62	435,5	219,31	520	42,4928	22,3121	3,5039	0,1842

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,74	8,74	37,78	273	40	0,08	0,22		61,7694	197,8231	8,4341	140,1492	0,8503	0,0008		0,0121	
2	Бутерброд с джемом	55	2,57	6,24	25,83	170	25,38	0,05	0,24		93,6623	15,3324	22,0839	74,733	1,5298	0,0009	0,0174	0,0039	
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,34		18,37	75		0,02			142,9343	14,2032	7,308	22,446	0,5403				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
Всего в Завтрак			14,05	15,38	91,78	550	65,38	0,18	10,46		576,37	243,36	46,83	248,33	5,1204	0,0017	0,0174	0,016	
	Обед																		
70	Огурцы соленые	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		70,218	12,144	7,308	12,528	0,3132				
87	Щи из свежей капусты	200	1,87	4,56	7,85	80	10	0,04	12,2	0,01	205,0528	46,8845	17,6413	38,059	0,6686	0,0033	0,0003	0,0172	
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,38	6,01	22,28	157	20	0,13	11,53	0,01	703,4707	41,668	31,6793	93,0639	1,1475	0,0083	0,0008	0,0421	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	11,57	17,69	16,19	270	20	0,01	0,03	0,03	28,6033	21,8498	2,5259	17,2121	0,0999	0,0018	0,0001	0,0042	
342	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,15	0,11	25,25	103		0,01	0,8		52,0576	7,1104	4,176	5,568	0,863	0,0004		0,0035	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,49	13,61	70		0,06			81,008	11,616	19,836	67,512	1,566	0,0011	0,0019	0,0845	
Всего в Обед			20,32	28,91	86,05	686	50	0,26	25,76	0,05	1 140,41	141,27	83,17	233,94	4,6582	0,0149	0,0031	0,1515	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-16к-20 20	Каша "Дружба"	200	4,97	13,61	23,62	237	50	0,07	0,53	0,05	158,3308	117,0488	27,1353	125,1321	0,4882	0,0087	0,0038	0,0273	
3	Бутерброд с сыром	60	4,95	12,06	0,09	129	60	0,01	0,22		1,909	186,384	0,0348	96,222	0,0087				
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103		0,01	26,4		92,8936	6,0544	3,132	3,828	0,8282	0,0007	0,0001	0,0028	
	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,75	0,26	7,37	35		0,05	15,2		128,65	30,8	9,57	14,79	0,087				
	Всего в Завтрак		10,82	26,07	56,44	504	110	0,14	42,35	0,05	381,78	340,29	39,87	239,97	1,4121	0,0094	0,0039	0,0301	
	Обед																		
54-7з-202 0	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	86	122 000	0,02	34,8		248	40	15	30	0,56	11	0,26	13	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,56	10,69	9,65	153	50	0,04	6,47	0,01	278,6127	31,821	21,8378	67,8892	1,1224	0,0054		0,032	
54-1г-202 0	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26 600	0,06			53	11	7	40	0,7	20,8	0,1		
333	Котлета кур.в сметанно-томатном соусе	100	6,84	5,01	7,14	101	10		0,59	0,02	38,2447	14,0976	2,9712	14,5099	0,1399	0,0011		0,0043	
54-4гн-20 20	Чай с соком	200	0,59	0,09	15,02	63		0,01	0,54		100,0814	14,9072	10,6314	19,7925	2,1968	0,001		0,004	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		23,51	28,35	93,36	721	148 660	0,25	42,4	0,03	864,34	131,63	91,64	288,59	7,4191	31,8094	0,3633	13,1843	

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети от 7 от 11 лет

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	8,64	14,39	35,68	307	50	0,21	0,62	0,06	290,1838	151,6953	73,3285	245,3815	1,7317	0,0122	0,0021	0,0417	
2	Бутерброд с джемом	55	2,57	6,24	25,83	170	25,38	0,05	0,24		93,6623	15,3324	22,0839	74,733	1,5298	0,0009	0,0174	0,0039	
54-23гн-2 020	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	11,32	89	10	0,03	0,52	0,05	121,3543	105,7232	12,18	78,3	0,0705	0,0079	0,0018	0,0176	
Всего в Завтрак			14,5	24,08	72,83	566	85,38	0,29	1,38	0,11	505,2	272,75	107,59	398,41	3,332	0,021	0,0213	0,0632	
	Обед																		
67	Винегрет овощной	60	1,7	5,34	6,8	67		0,01	3,15		130,8097	14,9329	9,811	21,7517	0,4072	0,0017		0,0104	
87	Щи из свежей капусты	200	1,87	4,56	7,85	80	10	0,04	12,2	0,01	205,0528	46,8845	17,6413	38,059	0,6686	0,0033	0,0003	0,0172	
54-12м-20 20	Плов с курицей	230	30,9	9,28	35,75	350		0,1	0,56		372,3133	22,9097	55,5998	260,3082	2,0996	0,0078	0,0069	0,1714	
348	Компот из кураги	200	0,56		28,08	115		0,01	0,4		23,904	359,92	20,01	16,008	33,4602				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
Всего в Обед			39,65	20,14	101,13	728	10	0,28	16,31	0,01	878,48	464,45	137,26	452,53	39,3356	0,0147	0,0105	0,343	

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети от 7 от 11 лет

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-20к-20 20	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,07	7,23	28,35	207	20	0,14	0,5	0,05	237,2887	112,1472	78,0216	174,8178	2,3025	0,0087	0,0045	0,0246	
1	Бутерброд с маслом	50	0,13	13,73	0,18	125	50				3,818	3,168	0,0696	4,524	0,0174				
54-2гн-20 20	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57			0,08		41,5415	8,976	7,656	14,3376	1,466				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак		7,98	21,45	52,03	421	70	0,17	10,58	0,05	560,65	140,29	94,75	204,68	5,9859	0,0087	0,0045	0,0246	
	Обед																		
54-14з-20 20	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	10	73	21 800	0,02	1,9		234	28	16	31	0,9	11,2	0,3		
96	Рассольник ленинградский	200	4,54	8,92	14,12	155	50	0,06	5,4	0,01	371,1261	18,222	21,3997	69,3462	0,8818	0,0048	0,0007	0,036	
54-11г-20 20	Картофельное пюре	180	3,38	6,01	22,28	157	20	0,13	11,53	0,01	703,4707	41,668	31,6793	93,0639	1,1475	0,0083	0,0008	0,0421	
256	Мясо тушеное (курица)	80	14,7	4,63	2,11	109		0,04	0,6		184,6551	7,5117	17,2799	101,9224	0,8971	0,0037		0,0767	
342	Компот из свежих плодов (груши) *	200	0,15	0,11	25,25	103		0,01	0,8		52,0576	7,1104	4,176	5,568	0,863	0,0004		0,0035	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		28,39	23,83	96,41	713	21 870	0,38	20,23	0,02	1 691,71	122,31	124,73	417,3	7,3894	11,2191	0,3048	0,3023	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,74	8,74	37,78	273	40	0,08	0,22		61,7694	197,8231	8,4341	140,1492	0,8503	0,0008		0,0121	
2	Бутерброд с джемом	55	0,13	3,43	12,57	81	11		0,2		26,1866	2,904	1,5835	4,2629	0,1783				
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,37	3,63	21,07	130		0,01	0,16		126,16	111,584	11,832	79,692	0,007	0,0025	0,0011	0,0123	
	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,75	0,26	7,37	35		0,05	15,2		128,65	30,8	9,57	14,79	0,087				
	Всего в Завтрак		14,99	16,06	78,79	519	51	0,14	15,78		342,77	343,11	31,42	238,89	1,1226	0,0033	0,0011	0,0244	
	Обед																		
47	Салат из квашеной капусты	60	1,5	2,64	4,19	44		0,01	6		82,4937	21,9648	7,4124	15,9732	0,3002	0,0002		0,0017	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	6,74	9,36	14,5	169	40	0,15	3,75		376,8631	28,6309	31,4577	101,8282	1,6623	0,0042	0,0019	0,0339	
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,5	4,07	34,16	187	10	0,03			44,8013	14,2428	23,43	69,7	0,5371	0,0006	0,007	0,0231	
260	Гуляш из свинины	100	12,16	29,91	2,65	328	270	0,09	0,98		245,5887	8,9672	21,054	132,5671	1,4496	0,0053		0,0561	
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		29,27	46,94	98,72	929	320	0,41	12,33		1 101,99	114,73	127,99	455,61	9,2592	0,0157	0,0122	0,2729	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,41	8,03	27,49	204	30	0,06	0,5	0,05	148,8638	112,1585	16,554	97,9877	0,3678	0,0076	0,0017	0,0219	
1	Бутерброд с маслом	50	0,13	13,73	0,18	125	50				3,818	3,168	0,0696	4,524	0,0174				
54-2гн-20 20	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	6,43	28			0,08		41,3423	8,8352	7,656	14,3376	1,4451				
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3				
	Всего в Завтрак		6,32	22,15	44,4	404	80	0,08	5,58	0,05	349,02	143,16	36,28	132,85	4,1303	0,0076	0,0017	0,0219	
	Обед																		
18	Салат зеленый с огурцами	60	0,66	3,21	1,82	39		0,01	5,72		75,7134	17,9203	7,4281	18,4736	0,3051	0,0015	0,0002	0,007	
54-11с-20 20	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	10,63	6,07	10,83	140	10	0,05	6,41	0,01	257,4458	35,4138	23,9261	95,1165	0,9781	0,0047	0,0012	0,061	
54-11г-20 20	Картофельное пюре	180	3,38	6,01	22,28	157	20	0,13	11,53	0,01	703,4707	41,668	31,6793	93,0639	1,1475	0,0083	0,0008	0,0421	
54-9р-202 0	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	10	15,15	13,4	230	10		0,01	0,01	7,6148	5,7165	0,7704	5,1139	0,0458	0,0004		0,0011	
54-4хн-20 20	Компот из изюма	200	0,34		18,37	75		0,02			142,9343	14,2032	7,308	22,446	0,5403				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,96	22,65	116		0,12			146,4	19,8	34,2	116,4	2,7	0,0019	0,0033	0,144	
	Всего в Обед		29,63	31,4	89,35	757	40	0,33	23,67	0,03	1 333,58	134,72	105,31	350,61	5,7168	0,0168	0,0055	0,2552	