

Утверждаю

Директор

Федорова О.В.

Примерное меню для обучающихся по программам начального и основного общего образования

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тически я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-1														
Понедельник-1														
Завтрак														
71 М/ссж	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260 М/ссж	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302 М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19
Обед														
45 М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97 М/ссж	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
232 М/ссж 330 М/ссж	Рыба. запечённая в сметанном соусе (треска)	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
125 М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349 М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65
Всего за понедельник-1			43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-1														
Вторник-1														
Завтрак														
177 М/ссж	Каша пшѐнная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24				
382 М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01				
15 М/ссж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за завтрак			18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34
Обед														
73 М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
81 М/ссж	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
297 М/ссж	Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
309 М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350 М/ссж	Кисель из плодов чѐрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97
Всего за вторник-1			46,07	39,21	196,98	1328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тически я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-1														
Среда -1														
Завтрак														
71 М	Помидоры свежие порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,8	5,20	4,00	0,18
320 К/ссж	Куриное филе запечённое	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
145М	Картофель тушёный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,334
Обед														
63М/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119 М/ссж	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
267 М/ссж	Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73
171 М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473 М/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,12	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32
Всего за среду-1			72,359	49,712	172,546	1412,059	1,388	132,115	6112,24	15,196	257,326	1059,474	303,175	19,658

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-1														
Четверг -1														
Завтрак														
233М /326 М/ссж	Сырники с морковью с соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
419К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	138,05	3,63	580,84	565,60	84,14	5,24
Обед														
94 К/ссж	Салат «Мозаика»	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
87 М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291М/ссж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
342 М/ссж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			31,13	30,06	103,90	811,48	0,38	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76
Всего за четверг-1			64,51	58,59	183,16	1528,26	0,76	66,27	226,50	11,13	694,16	978,03	203,28	11,00

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тически я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-1														
пятница -1														
Завтрак														
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212М/ссж	Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423М/ссж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14 М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	20	1,52	0,57	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
Итого за завтрак			24,88	39,93	61,76	709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	401,99	49,84	4,90
Обед														
21К/ссж	Винегрет с сельдью	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
277К/ссж	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17
312 М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			29,99	28,75	91,94	750,51	0,ю51	89,93	29,50	5,92	135,05	459,21	130,36	9,44
Всего за пятницу-1			54,88	68,68	153,70	1459,87	0,99	152,56	430,65	11,01	314,80	861,20	180,20	14,33

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тически я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-2														
Понедельни к-2														
Завтрак														
71 М/ссж	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
299 М/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309 М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21
Обед														
66М/ссж	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38
248К/ссж	Рыба, запечённая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
380К	Соус сметанный ЗОК	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10
321М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
349 М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14
Всего за понедельник-2			46,27	31,13	180,86	1198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	393,72	693,25	185,92	10,35

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-2														
Вторник-2														
Завтрак														
177 М/ссж	Каша пшённая с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
419К/ссж	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
15 М/ссж	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукт	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого за завтрак			17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56
Обед														
49 М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
97 М/	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07
297 М/ссж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
302 М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
350 М/ссж	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			27,22	30,02	127,27	885,32	0,42	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98
Всего за вторник-2			45,09	42,99	209,10	1406,59	0,75	203,55	155,73	7,03	582,17	812,78	205,65	8,54

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тически я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-2														
Среда -2														
Завтрак														
71 М/ссж	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
288 М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171 М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54
Обед														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
102М/ссж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,19	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
348 М/ссж	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			25,55	25,23	83,08	661,86	0,54	35,40	256,30	5,01	157,56	453,38	114,46	7,76
Всего за среду-2			63,46	42,40	146,89	1199,75	1,00	42,92	349,10	6,06	261,83	912,99	284,46	15,30

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тически я ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-2														
Четверг -2														
Завтрак														
224М /334 М/ссж	Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14 М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Фрукты (киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			25,25	26,08	81,93	670,47	0,18	12,61	142,45	2,81	439,73	434,95	71,23	5,02
Обед														
63 К/ссж	Салат из свёклы с черносливом и орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
87 М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
260 М/ссж	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
143М/ссж	Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18
342 М/ссж	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			24,82	30,03	84,68	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,42	373,86	122,08	6,92
Всего за четверг-2			50,07	56,11	166,61	1380,17	0,58	89,49	166,25	11,06	592,14	808,80	193,31	11,94

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ-2														
пятница -2														
Завтрак														
71 М/ссж	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312 М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66
Обед														
51К/ссж	Салат из свёклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85
95М/ссж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
288 М	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,47	21,68	129,08	15,74	1,27
171 М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед			33,89	30,42	130,06	938,35	0,69	75,60	93,20	6,11	143,24	538,44	239,39	16,39
Всего за пятницу-2			50,92	43,90	197,43	1401,43	1,09	155,93	173,55	9,13	302,08	813,86	301,95	19,04