

УТВЕРЖДАЮ

ИП Засухина Л.Н.

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"

ИП

Засухина Л.Н.

Дылова О.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Осенний-зимний

Категория:

инд. меню 1.1 старше лет

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
377	Завтрак Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
309	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
032	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
	Биточки куриные	100	18,88	5,42	10,28	165		0,07	0,09	0,01	285,093	31,2083	28,6735	160,586	1,6464	0,0064	0,0085	0,1022
1	Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088			
	Всего в Завтрак	557	30,31	17,88	83,47	616	50	0,22	2,92	0,01	79,0982	78,18	75,2448	26,1393	5,1313	0,0082	0,0448	0,1103
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,003	0,0003	0,017
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	20,8	83						0,6	0,352		0,0522				
	Всего в Обед	890	23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		124,728	91,8388	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0435	0,0616
	Всего в день		53,99	55,78	193,02	1491	74	0,76	14,99	0,01	03,8282	70,0188	04,6756	85,5387	12,2256	0,018	0,0883	0,1719

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.эв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
3	Завтрак																			
378	Бутерброд с сыром чай с молоком	50 150/50 /15	6,01 1,52	8,34 1,35	14,83 15,9	158 81	60 10	0,04 0,04	0,09 1,33	44,4 154,6	146,7 126,6	10,95 15,4	118,5 92,8	0,46 0,41						
447	Хлеб пшеничный Гуляш куриный	30 50/50	2,4 17,22	0,42 5,68	10,1 3,53	54 134	0,06 0,05	0,06 0,05	1,14	72,9 285,19	11,352 13,3408	20,097 23,0724	68,904 124,679	1,305 1,1327	0,001 0,0053	0,0198 0,0008	0,0044 0,1065			
128	Картофельное пюре @	180	3,6	10,67	23,6	205	36	0,14	12,2	0,01	744,977	42,6012	33,366	99,3581	1,2066	0,0086	0,0444			
	Всего в Завтрак	575	30,75	26,46	67,97	632	106	0,33	14,76	0,01	302,067	340,594	02,8854	04,2418	4,5143	0,0149	0,0206	0,1553		
	Обед																			
	Хлеб ржаной	40	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0074		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	11,07	9,46	165	25	0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0528		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683					
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,271	36,5376	31,4905	164,412	1,5061	0,007	0,0108	0,0472		
	Всего в Обед	810	35,51	31,26	98,83	818	47	0,36	102,27	0,02	63,2266	47,6451	29,3487	01,6564	11,827	0,0152	0,0705	0,1132		
	Всего в день		66,26	57,72	166,79	1 450	153	0,69	117,03	0,03	65,2937	88,2401	32,2341	05,8982	16,3413	0,0301	0,0911	0,2684		

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 11-старше лет

1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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																	
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
15	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Всего в Завтрак	555	21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	621,85	496,524	00,1045	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
034	Горбуша под сырной корочкой	120	18,65	13,86	6,08	223		0,02	1,27		74,3036	19,2656	12,0331	22,8323	0,3166	0,0018		0,0191
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
	Всего в Обед	810	38,3	30,65	116,21	895	36,5	0,4	8,27	0,293	71,4406	05,1595	28,4073	98,3491	6,8122	0,0093	0,0458	0,0955
	Всего в день		59,72	51,76	194,22	1485	136,5	0,71	10,29	0,2	93,2906	01,6835	28,5118	89,5681	9,6822	0,0192	0,0676	0,1198

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 11-старше лет

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
378	Завтрак	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432	105,990	12,893	77,693	0,3433			
	Чай с молоком																	
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
2	Бургер с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
291	Плов из курицы	100\150	24,98	30,21	41,41	537		50	1,59		327,064	31,6354	49,9964	265,727	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353
	Всего в Завтрак	580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196		20	7,11	0,01	462,188	32,6704	29,2426	110,349	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203		24	11,66		476,118	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341		20	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,054	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
	Всего в Обед	800	36,67	50,44	90,88	964	64	0,41	20,49	0,02	563,417	77,0766	51,9792	00,6273	10,3467	0,0196	0,063	0,1348
	Всего в день		64,98	82,65	176,37	1708	122,37	0,57	89,38	0,02	25,5505	30,7037	24,1223	56,4654	15,2476	0,0239	0,071	0,1781

Сезон:

Осенний-зимний

Категория:

инд.меню 11-старше лет

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
377	Завтрак чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
1	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039
284	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208	110	0,08	0,12	0,01	252,130	33,1363	24,7469	140,302	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725
	Всего в Завтрак	552	27,98	29,66	76,98	687	160	0,29	3,06	0,01	06,5396	183,859	91,415	21,7266	6,191	0,0093	0,0615	0,0845
171	Обед Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982	29,6888	158,085	236,643	5,3213			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
447	Гуляш куринный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92		0,02	3,8		0,666	0,3907			0,0579		0,0003	0,0143
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60					111,178	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026		
	Всего в Обед	912	35,87	25,28	115,03	829	45	0,51	12,09		346,782	08,0501	259,373	03,8796	10,7463	0,0148	0,0435	0,1654
	Всего в день		63,85	54,94	192,01	1 516	205	0,8	15,15	0,01	53,3216	91,9191	350,788	25,6062	16,9373	0,024	0,1049	0,2499

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	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	
377	Завтрак																		
	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201		0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763				
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22		0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014	
230	Шницель рыбный натуральный	100	11,91	9,41	3,53	147		11,11	0,39		30,716	13,5698	2,9114	20,3664	0,2189	0,0016	0,0013	0,0057	
	Всего в Завтрак	552	20,56	16,65	74,36	531		0,15	3,54	0,01	66,9651	60,013	66,5046	30,5128	3,5364	0,0041	0,0377	0,0151	
256	Обед																		
	Мясо тушеное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,558	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,0132	0,0029	
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30	3,78	0,66	15,92	84		0,09			114,817	17,8794	31,6529	108,523	2,0555	0,0015	0,0312	0,0069	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022				
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,86	4,7	13	106		0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0061	0,0007	0,0293	
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205		0,15	12,2		897,565	42,602	33,3632	99,359	1,208				
	Всего в Обед	800	25,07	48,61	88,4	890		0,68	107,88	0,02	69,7183	69,8934	42,4652	11,7313	11,7483	0,0091	0,0617	0,0427	
	Всего в День		45,63	65,26	162,76	1421		0,83	111,42	0,03	56,6834	29,9064	08,9698	42,2441	15,2847	0,0132	0,0993	0,0578	

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 11-старше лет

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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																			
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044		
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087					
15	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02		
	Всего в Завтрак	555	21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	621,85	496,524	00,1045	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244		
	Обед																			
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952					
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716					
034	Горбуша под сырной корочкой	120	18,65	13,86	6,08	223		0,02	1,27		74,3036	19,2656	12,0331	22,8323	0,3166	0,0018		0,0191		
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669		
	Всего в Обед	810	38,3	30,65	116,21	895	36,5	0,4	8,27		71,4406	05,1595	28,4073	98,3491	6,8122	0,0093	0,0458	0,0955		
	Всего в день		59,72	51,76	194,22	1485	136,5	0,71	10,29	0,2	93,2906	01,6835	28,5118	89,5681	9,6822	0,0192	0,0676	0,1198		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
		Масса порции	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																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141	
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205		0,14	12,19	0,01	897,564 ²	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503	
410	Ватрушка с творогом @	50	6,41	3,26	20,13	136		0,06	0,02		79,3954	36,7499	14,9171	72,1626	0,6736	0,0001		0,0009	
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109		0,04	1,39		231,147 ⁵	23,8638	23,0132	111,782 ⁸	1,0746	0,0051		0,083	
	Всего в Завтрак	580	29,32	18,39	87,72	634		0,37	15,2	0,01	47,5972	45,1474	18,5811	428,768	7,9572	0,0202	0,0373	0,1564	
	Обед																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
102	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199		0,19	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428 ⁶	2,1446	0,0054		0,0668	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205		0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683				
	Соус сметанный с томатом	50	0,86	2,24	3,25	37		0,01	0,54	0,02	42,911	10,934	1,392	12,3758	0,1479	0,0013	0,0001	0,0023	
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023	
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177		0,07	0,12	0,01	260,271 ⁴	36,5376	31,4905	164,412 ⁶	1,5061	0,007	0,0108	0,0472	
	Всего в Обед	840	36,87	27,96	110,74	843		0,46	7,96	0,03	09,7821	35,8341	29,1747	11,8228	7,6336	0,0161	0,0566	0,1281	
	Всего в день		66,19	46,35	198,47	1 477		0,82	23,16	0,04	57,3793	80,9815	47,7557	40,5909	15,5908	0,0363	0,0938	0,2845	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
173	Каша вязкая молочная ячневая	250	8,83	14,77	47,63	358	71,43	0,14	0,62	0,06	299,639	170,218	40,4469	274,372	1,0265	0,0108	0,0024	0,0774
219	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194
	Всего в Завтрак	565	26,92	31,16	95,6	771	122,79	0,31	1,26	0,45	47,0719	85,6532	02,7144	03,5705	3,872	0,0221	0,057	0,1248
	Обед																	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
102	Помидоры свежие	100	0,68	0,12	2,3	13		0,02	6,67		193,333	8,2133	11,6	15,08	0,522	0,0013	0,0003	0,0133
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		483,374	26,6276	69,4099	316,810	2,6309	0,0097	0,01	0,1973
	Всего в Обед	890	44,09	22,27	120,57	861	12,5	0,31	18,88	0,01	76,3306	38,5789	63,6981	559,062	7,7571	0,0191	0,0532	0,2434
	Всего в день		71,01	53,43	216,17	1 632	135,29	0,62	20,14	0,46	23,4025	24,2321	66,4125	61,6325	11,6292	0,0412	0,1102	0,3682
	Итого		603,31	594,31	1 863,8	15 225	1 612,28	7,32	462,46	1,02	35,0249	16,2355	45,7937	49,0014	39,0634	0,2555	0,8744	2,0316
	Среднее за период		60,33	59,43	186,38	1 522	161,23	0,73	46,25	0,1	103,5025	71,6235	54,5794	34,9001	13,9063	0,0256	0,0874	0,2032
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,85	35,13	48,97													