

ИП Засухина Л.Н.

ИП



Засухина Л.Н.

СОГЛАСОВАНО

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

Лылова О.В.

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

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

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
<b>Завтрак</b>																			
377	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	0,0043
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			
032	Биточки куринные	100	18,88	5,42	10,28	165			0,07	0,09	0,01	285,093	31,2083	28,6735	160,5863	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			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>587</b>	<b>31,35</b>	<b>18,72</b>	<b>89,12</b>	<b>650</b>		<b>52</b>	<b>0,23</b>	<b>2,92</b>	<b>0,01</b>	<b>486,5067</b>	<b>80,2569</b>	<b>76,7032</b>	<b>332,6501</b>	<b>5,276</b>	<b>0,0082</b>	<b>0,0448</b>	<b>0,1103</b>
<b>Обед</b>																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111			0,07	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0047	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68			0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	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
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241		24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83						0,6	0,352			0,0522			
246	Гуляш из отварной говядины "	100	14,78	15,85	3,38	215			0,06	1,72		281,9427	16,6232	22,9506	148,0392	2,1585	0,0011		0,0112
430	Кукуруза сахарная	70	1,45	0,24	7,14	36			0,01	1,34			3,08		30,45	0,2436			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>870</b>	<b>29,52</b>	<b>25,9</b>	<b>119,02</b>	<b>826</b>		<b>24</b>	<b>0,34</b>	<b>10,21</b>		<b>028,3457</b>	<b>76,032</b>	<b>126,1852</b>	<b>501,4386</b>	<b>7,3081</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,0514</b>	<b>0,0577</b>

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

1-ая неделя / Вторник

№ реч.	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
378	Завтрак Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
447	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	0,0043
692	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065
15	Банан	120	1,8	0,24	26,16	114		0,01	12		417,6	9,6	50,4	33,6	0,72		0,0005	0,0011
128	Сыр (порциями) Картофельное пюре @	20 180	4,68 3,6	5,6 10,67	23,6	69 205	30 36	0,01 0,14	0,12 12,2	0,2 0,01	28 744,977	176 42,6012	9,57 33,366	102,66 99,3581	0,1914 1,2066	0,0086	0,0008	0,0444
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>31,22</b>	<b>23,96</b>	<b>79,3</b>	<b>657</b>	<b>76</b>	<b>0,32</b>	<b>26,79</b>	<b>0,21</b>	<b>1 703,267</b>	<b>379,494</b>	<b>151,9054</b>	<b>522,0018</b>	<b>4,9657</b>	<b>0,0149</b>	<b>0,0211</b>	<b>0,1563</b>
	<b>Обед</b>																	
388	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
88	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
309	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	4,4022				
281	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	11,07	9,46	165		0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0527
	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205		0,05	12		44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177		0,07	0,12	0,01	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198												
	<b>Всего в Обед</b>	<b>890</b>	<b>39,12</b>	<b>39,15</b>	<b>126,78</b>	<b>1 016</b>	<b>47</b>	<b>0,36</b>	<b>102,27</b>	<b>0,02</b>	<b>863,2266</b>	<b>147,6461</b>	<b>129,3487</b>	<b>501,6564</b>	<b>11,827</b>	<b>0,0152</b>	<b>0,0704</b>	<b>0,1132</b>

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

**1-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	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
	<b>Завтрак</b>																	
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436			
15	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52												
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,39</b>	<b>21,35</b>	<b>82,42</b>	<b>609</b>	<b>100</b>	<b>0,25</b>	<b>2,02</b>	<b>0,15</b>	<b>616,51</b>	<b>487,108</b>	<b>86,6543</b>	<b>445,109</b>	<b>2,08</b>			
	<b>Обед</b>																	
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	9,97	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,4285	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
	<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>38,3</b>	<b>30,65</b>	<b>116,21</b>	<b>895</b>	<b>36,5</b>	<b>0,4</b>	<b>8,27</b>		<b>971,4406</b>	<b>105,1595</b>	<b>128,4073</b>	<b>398,3491</b>	<b>6,8122</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0458</b>	<b>0,0955</b>



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

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	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																	
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,4326	105,9907	12,893	77,693	0,3433			
	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	Бутерброд 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	0,11	1,59		327,0643	31,6364	49,9964	285,7278	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28,31</b>	<b>32,21</b>	<b>85,49</b>	<b>744</b>	<b>58,37</b>	<b>0,16</b>	<b>68,88</b>		<b>762,1335</b>	<b>153,6271</b>	<b>72,1431</b>	<b>355,8381</b>	<b>4,9009</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,008</b>	<b>0,0433</b>
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	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	0,09	7,11	0,01	462,1882	32,6704	29,2426	110,3497	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
223	Запеканка из творога	100/20	15,99	12,49	30,03	296	40	0,04	0,3		238,5599	215,9369	27,7553	233,7218	0,4623			
143	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203	24	0,07	11,66		476,1188	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	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,0542	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
	<b>Всего в Обед</b>	<b>920</b>	<b>52,66</b>	<b>62,93</b>	<b>120,91</b>	<b>1260</b>	<b>104</b>	<b>0,45</b>	<b>20,79</b>	<b>0,02</b>	<b>801,9769</b>	<b>393,0135</b>	<b>179,7345</b>	<b>834,3491</b>	<b>10,809</b>	<b>0,0196</b>	<b>0,063</b>	<b>0,1348</b>

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Ж			A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		0,09			70,6	13,5	19,4	46,1	0,88				
	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	
215	Омлет паровой	160	15,96	27,81	4,04	331	234,67	0,07	0,38	0,03	273,7745	136,3452	21,0775	255,926	2,5866	0,0299	0,0384	0,0785	
	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	
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	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27,41</b>	<b>33,6</b>	<b>84,75</b>	<b>752</b>	<b>244,67</b>	<b>0,26</b>	<b>2,5</b>	<b>0,08</b>	<b>769,7145</b>	<b>288,2692</b>	<b>83,1945</b>	<b>468,37</b>	<b>7,486</b>	<b>0,0433</b>	<b>0,0602</b>	<b>0,117</b>	
	Обед																		
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,9825	29,6888	158,085	236,6438	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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522				
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143	
301	Кнели из кур с рисом	120	23,49	13,97	7,04	248	40	0,06	0,06		269,5719	21,8005	28,3411	175,2059	1,3361	0,0063	0,0014	0,1221	
	<b>Всего в Обед</b>	<b>910</b>	<b>42,13</b>	<b>33,57</b>	<b>116,25</b>	<b>934</b>	<b>85</b>	<b>0,52</b>	<b>11,01</b>		<b>331,0979</b>	<b>116,4711</b>	<b>264,6417</b>	<b>654,4058</b>	<b>10,944</b>	<b>0,0158</b>	<b>0,0449</b>	<b>0,181</b>	
	<b>Всего в День</b>		<b>69,54</b>	<b>67,17</b>	<b>200,99</b>	<b>1 686</b>	<b>329,67</b>	<b>0,79</b>	<b>13,51</b>	<b>0,08</b>	<b>100,8124</b>	<b>404,7403</b>	<b>347,8363</b>	<b>122,7757</b>	<b>18,4299</b>	<b>0,0591</b>	<b>0,105</b>	<b>0,298</b>	

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

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3																	
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
	Чай с лимоном	7																	
	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	0,0043		
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201		0,03		55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763					
036	Печенье	50	1,06	1,56	3,22	31		0,01		16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741					
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/25	12,18	11,8	19	231		0,02		108,8877	19,0784	9,4308	21,4542	0,3985	0,0018				0,0109
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>572</b>	<b>21,37</b>	<b>19,26</b>	<b>91,09</b>	<b>624</b>		<b>6,38</b>		<b>335,8902</b>	<b>62,7892</b>	<b>74,7988</b>	<b>235,9201</b>	<b>3,9013</b>	<b>0,0036</b>	<b>0,0363</b>	<b>0,0119</b>		
	<b>Обед</b>																		
421	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,78	37,68	210				87,68	17,6	23,2	59,2	1,104					
	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		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022					
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205		12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208					
447	Тефтели мясные с рисом @	90/50	11,5	8,94	7,53	157		0,9	0,01	215,9856	23,2927	21,5425	118,2238	0,8172	0,0055	0,0012	0,0458		
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	250	9,98	9,58	18,16	199		6,1		464,8697	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0048	0,0025	0,0588		
	<b>Всего в Обед</b>	<b>910</b>	<b>37,14</b>	<b>37,66</b>	<b>127,03</b>	<b>997</b>		<b>107,2</b>	<b>0,01</b>	<b>834,6511</b>	<b>160,2756</b>	<b>164,0817</b>	<b>564,4614</b>	<b>12,5035</b>	<b>0,0124</b>	<b>0,0466</b>	<b>0,1141</b>		

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	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	0,13	0,02	15,2	62			2,83			14,2	2,4	4,4	0,36						
	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			
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231	120	0,09	0,13	0,01	280,1454	36,8181	27,4965	155,8918	1,5569	0,0073	0,0087	0,0805			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,01	33,86	205	20	0,05			36,8945	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683						
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			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>582</b>	<b>29,29</b>	<b>31,95</b>	<b>78,11</b>	<b>717</b>	<b>180</b>	<b>0,28</b>	<b>3,07</b>	<b>0,01</b>	<b>497,9559</b>	<b>183,9517</b>	<b>85,5745</b>	<b>409,3746</b>	<b>5,8389</b>	<b>0,0095</b>	<b>0,0525</b>	<b>0,0902</b>			
	<b>Обед</b>																				
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			
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	40	5,04	0,88	21,22	112		0,12			153,09	23,8392	42,2038	144,6984	2,7406	0,002	0,0416	0,0092			
167	Суп-пюре из развных овощей	250	2,88	4,71	13	106	20	0,08	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	0,0009	0,0293			
288	Курица отварная	120	27,05	32,95	1,67	412	96	0,07	1,49		267,5255	29,7409	26,7834	231,9768	2,2626	0,0002		0,0012			
304	Рис припущенный с овощами	180	3,51	12,3	28,59	239	20	0,05	1,28		93,0753	19,2837	29,2851	75,8562	0,6236	0,0018	0,0055	0,0309			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>850</b>	<b>43,84</b>	<b>51,91</b>	<b>114,25</b>	<b>1100</b>	<b>136</b>	<b>0,46</b>	<b>11,17</b>	<b>0,02</b>	<b>082,4658</b>	<b>174,0318</b>	<b>168,7015</b>	<b>676,9979</b>	<b>10,0414</b>	<b>0,0123</b>	<b>0,0909</b>	<b>0,0801</b>			



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

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	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	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								
	<b>Завтрак</b>																									
	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	0,0043								
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	299,6394	170,2188	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	124,5745	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194								
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>26,92</b>	<b>31,16</b>	<b>95,6</b>	<b>771</b>	<b>122,79</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>0,45</b>	<b>647,0719</b>	<b>385,6532</b>	<b>102,7144</b>	<b>603,5705</b>	<b>3,872</b>	<b>0,0221</b>	<b>0,057</b>	<b>0,1248</b>								
	<b>Обед</b>																									
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		0,0165	0,0037								
	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								
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232								
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,9836	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173								
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		483,3748	26,6276	69,4099	316,8103	2,6309	0,0097	0,01	0,1973								
	<b>Всего в Обед</b>	<b>890</b>	<b>44,46</b>	<b>31,06</b>	<b>124,88</b>	<b>959</b>	<b>12,5</b>	<b>0,31</b>	<b>15,66</b>	<b>0,01</b>	<b>377,9809</b>	<b>148,9178</b>	<b>166,3618</b>	<b>575,1894</b>	<b>7,8356</b>	<b>0,0205</b>	<b>0,0529</b>	<b>0,2474</b>								
	<b>Итого</b>		<b>648,15</b>	<b>645,93</b>	<b>2 044,29</b>	<b>16586</b>	<b>2 032,336</b>	<b>7,213281</b>	<b>689,44</b>	<b>2,73</b>	<b>21 593,3281</b>	<b>3 957,9564</b>	<b>2 683,9725</b>	<b>9 900,9559</b>	<b>149,0147</b>	<b>0,2849</b>	<b>0,9107</b>	<b>2,0989</b>								
	<b>Среднее за период</b>		<b>64,82</b>	<b>64,59</b>	<b>204,43</b>	<b>1 659</b>	<b>203,23</b>	<b>0,72</b>	<b>68,94</b>	<b>0,27</b>	<b>159,3328</b>	<b>395,7956</b>	<b>268,3973</b>	<b>990,0956</b>	<b>14,9015</b>	<b>0,0285</b>	<b>0,0911</b>	<b>0,2099</b>								
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>15,63</b>	<b>35,05</b>	<b>49,3</b>																					