

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №4

(г.Арамилль)

Анкудинова Н.В.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11 КЛАССОВ**

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 1														
43/8	Митболы в соусе	100	10,10	13,58	0,41	164,26	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	221,81	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Овощи свежие	100	0,60	0,60	14,70	66,60	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	650,00	21,35	20,50	93,01	641,94	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	Завтрак 2														
43/8	Лапшевик с мясом под сыром	250	15,37	15,11	39,30	354,67	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Масло порционнo	10	0,07	4,53	0,09	41,41	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
6/2	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Овощи свежие	100	0,60	0,60	14,70	66,60	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	630,00	20,32	22,03	93,10	651,95	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
	Обед														
19/2	Рассольник Ленинградский со с	260	6,05	4,95	21,80	155,95	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
32/8	Свинина по-уральски	100	12,41	16,04	6,00	218,00	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Пюре картофельное	180	4,47	5,93	48,65	265,85	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	810,00	27,21	28,71	115,46	829,07	278,1	176,3	615	12,6	118,6	439,33	5,73	0,63	38,69
	Итого за день		48,56	49,21	208,47	1471,01	455,9	233,9	835,5	19,4	133,6	475,13	8,72	1,11	58,73
	Содержание, % от калорийности		13,20	30,11	56,69										

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак														
9/5	Пудинг творожный	230	10,06	10,85	22,48	227,81	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Молоко сгущенное	20	3,33	4,80	15,59	118,88	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
15/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный/мас	50	4,01	2,51	20,04	118,79	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	500,00	17,75	18,24	71,80	522,36	229	44	271	1,5	119	89,45	1,12	0,12	0,51
	Обед														
29/2	Суп картофельный с рыбными к	250	4,04	5,36	16,39	129,96	66	22,7	71	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Плов со свининой	220	17,46	20,04	50,22	451,08	30,6	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	710,00	25,26	26,88	111,28	788,08	127	89,1	311	4,7	503	692,46	3,87	0,3	209
	Итого за день		43,01	45,12	183,08	1310,44	356	133	582	6,2	622	781,91	4,99	0,42	209
	Содержание, % от калорийности		13,13	30,99	55,88										

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 1														
9/5	Голубцы Любительские с соусом	120	14,21	16,20	13,84	258,00	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Картофель запеченный	180	3,33	4,80	35,59	198,88	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
15/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	570,00	21,82	22,79	88,44	646,15	234	45,3	281	1,9	119	135,75	1,84	0,18	0,51
	Завтрак 2														
9/5	Бигус с мясом	230	15,21	16,20	18,84	282,00	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Фрукт свежий	200	0,80	0,80	19,60	88,80	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
15/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	700,00	20,29	18,79	77,45	560,07	234	45,3	281	1,9	119	135,75	1,84	0,18	0,51
	Обед														
28\1	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,37	1,92	6,77	49,84	32	19	37,3	1,2	0	3,62	0,01	1,92	1,72
29/2	Суп картофельный с рыбными к	250	4,04	5,36	16,39	129,96	66	22,7	71	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09
60/2	Плов со свининой	220	17,46	20,04	56,22	475,08	40,8	23,9	138	1,9	20,8	171,36	1,32	0,05	0,56
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	103,76	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	840,00	27,48	29,31	129,33	891,03	205	109	460	5,8	108	783,99	7,11	0,35	210
	Итого за день		49,30	52,10	217,77	1537,18	439	154	741	7,7	227	919,74	8,96	0,53	210
	Содержание, % от калорийности		12,83	30,50	56,67										

М.П.

(может не заполняться при предоставлении печати в М.П., может быть указан Инн / КПП)

М.П.

(может не заполняться при предоставлении печати в М.П., может быть указан Инн / КПП)

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 1														
41/1	Огурец свежий	100	3,08	4,78	14,13	111,86	12,9	11,7	41,5	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11
23/5	Каша "Царская"	210	13,15	16,30	40,60	361,70	16,2	58,9	95,9	2	14,2	430,87	0,46	0,09	0,58
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	580,00	20,51	22,87	93,74	662,83	64,4	98,6	196	7	29,4	462,29	3,5	0,3	19,7
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 2														
41/1	Огурец свежий	100	3,08	4,78	14,13	111,86	12,9	11,7	41,5	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11
23/5	Гречаники в томатном соусе	120	10,50	9,44	17,21	195,80	16,2	58,9	95,9	2	14,2	430,87	0,46	0,09	0,58
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
15/2	Овощи припущенные	180	3,67	5,13	24,05	157,05	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием	670,00	21,53	21,14	94,40	653,98	64,4	98,6	196	7	29,4	462,29	3,5	0,3	19,7
	Обед 1														
7/2	Суп-пюре из разных овощей	250	2,01	6,59	8,77	102,43	38,5	19,8	46,8	0,7	9,36	279,14	2,49	0,05	12,5
4/10	Свинина по-строгановски	100	16,23	15,32	7,05	231,00	9,14	4,32	36,5	0,4	49,1	87,79	0,2	0,01	0
57/3	Картофель запеченый	180	6,37	4,52	62,56	316,40	15,4	8,75	48,7	0,9	14,4	27	0,98	0,08	0
15/1	Чай с лимоном	205	0,42	0,09	14,08	58,81	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	805,00	28,96	28,23	124,78	869,03	106	69,6	202	6,9	73,4	456,07	5,56	0,32	38,7
	Итого за день		49,47	51,10	218,52	1531,86	171	168	398	14	103	918,36	9,06	0,62	58,4
	Содержание, % от калорийности		12,92	30,02	57,06										

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
14/4	Плов с филе куриным	240	8,87	13,17	50,60	356,41	119	48	180	1,3	35,5	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Какао "Несквик"	200	4,01	3,31	4,16	62,47	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	51,71	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	525,00	20,76	22,18	80,08	602,98	373	110	420	4,2	77,2	122,46	1,64	0,33	1,02
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 2														
14/4	Голень отварная	100	10,27	12,57	30,60	276,61	119	48	180	1,3	35,5	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Какао "Несквик"	200	4,01	3,31	4,16	62,47	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Рис припущенный	180	1,95	3,99	25,00	143,71	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550,00	20,16	21,58	85,08	615,18	373	110	420	4,2	77,2	122,46	1,64	0,33	1,02
	Обед														
3/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	6,95	17,80	153,95	46,5	22,4	51,9	1	9,36	227,29	2,52	0,05	11,2
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,49	6,69	35,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/7	Филе птицы в соусе	110	13,78	14,53	0,48	187,81	23,8	33,3	221	0,7	29,3	116,6	1,85	0,19	1,7
2/3	Макароны отварные	180	4,83	4,90	40,27	224,50	79,6	42,7	134	1,5	25,2	32,94	0,21	0,19	13,2
2/10	Напиток ягодный	200	0,20	0,10	26,00	105,70	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	810,00	28,93	28,68	116,56	840,08	179	130	484	5,7	64,4	723,18	7,41	0,59	32,3
	Итого за день		49,69	50,86	196,64	1443,06	552	240	903	9,9	142	845,64	9,05	0,92	33,3
	Содержание, % от калорийности		13,77	31,72	54,51										

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 1														
30/8	Кнели куриные	100	10,84	13,35	3,29	176,67	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
13/3	Макароны отварные	180	3,99	5,76	39,10	224,20	95,08	33,04	66,13	1,29	0	86,83	3,07	0,05	37,9
20/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	550,00	19,11	20,90	81,40	590,14	146,8	56,77	150,7	3,46	27,56	299,93	5,37	0,2	238
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак 2														
30/8	Лапшевник с курицей	220	14,03	17,57	21,99	302,21	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
20/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
16/4	Груша свежая	200	0,80	0,60	20,60	91,00	38	24	32	4,6	0	4	0,8	0,04	10
	Итого за прием	690,00	19,11	19,96	81,60	582,48	146,8	56,77	150,7	3,46	27,56	299,93	5,37	0,2	238
	Обед														
15/2	Суп овощной с зеленым горошк	260	6,05	4,95	43,25	241,75	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/2	Голень отварная	100	13,18	15,74	0,93	198,10	40,78	23,94	137,9	1,93	20,76	171,36	1,32	0,05	0,56
3/3	Пюре картофельное	180	3,67	5,13	24,05	157,05	13,54	125,8	188,5	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
27/8	Напиток Витошка	200	0,35	0,08	13,69	56,88	11,12	8	8,8	0,77	0	4,4	0,18	0,01	42
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
5/85	Огурец свежий	100	0,64	0,64	15,68	71,04	25,6	14,4	17,6	0,59	0	8	0,32	0,05	9,8
	Итого за прием	910,00	27,82	28,25	122,92	857,21	133,3	221,1	495,9	12,8	52,98	457,62	6,51	0,52	67,54
	Итого за день		46,93	49,15	204,32	1447,35	280,1	277,9	646,6	16,3	80,54	757,55	11,88	0,73	305,6
	Содержание, % от калорийности		12,97	30,56	56,47										

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1														
32/9	Гуляш из свинины	110	10,56	12,40	7,94	185,60	40,2	27	139	2	9,98	42,85	2,63	0,05	5,3
3/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,37	4,53	38,89	221,81	47,2	34,3	101	1,3	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
17/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	560,00	21,21	18,72	85,84	596,68	154	85,9	326	4,7	34,2	119,3	4,29	0,33	23
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			, г всего	, г всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 2														
32/9	Тефтели Русские	120	13,49	13,52	15,95	239,44	40,2	27	139	2	9,98	42,85	2,63	0,05	5,3
3/3	Овощи припущенные	180	3,67	5,13	24,05	157,05	47,2	34,3	101	1,3	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5
17/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	570,00	21,44	20,44	79,01	585,76	154	85,9	326	4,7	34,2	119,3	4,29	0,33	23
	Обед														
10/2	Щи со сметаной	250	3,42	7,08	22,60	167,80	26,8	31,6	92,9	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Котлета Пожарская	100	15,57	13,07	15,80	243,11	21,6	44,7	247	3,1	0	195,65	3,54	0,08	0,46
21\1	Картофель отварной с овощами	180	3,99	5,76	32,58	198,12	14,2	18,8	27	0,5	0	1,53	0,03	1,73	1,43
17/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,08	13,69	56,88	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,51	5,28	29,11	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	800,00	27,26	27,70	109,99	798,30	92,6	115	441	8,9	9,92	449,17	8,13	0,34	11,9
	Итого за день		48,47	46,42	195,83	1394,98	247	201	767	14	44,1	568,47	12,4	0,67	34,9
	Содержание, % от калорийности		13,90	29,95	56,15										