

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13 г. Донецка
Е.А. [подпись]
31.08.2022



УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор МУП «ДПОК»
[подпись] (Э.Н.Кулиев)
20 ____ год.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ДО 17 ЛЕТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
Зима-Весна**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
ПОНЕДЕЛЬНИК			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК																
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62	
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86		
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6	
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45	
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45	
	Итого завтрак:	620	13,54	17,55	66,71	483,03	0,18	15,99	106,1	1,34	390,03	317,44	60,24	5,63	177,22	
ОБЕД																
45 М	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1		1,52	24,97	28,31	15,09	0,47	108,1	
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	225,4	
268 м	Биточек мясной	100	16,23	15,86	15,2	268,61	0,1			2,36	22,96	168,23	27,25	2,75		
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7	
304 М	Рис отварной	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,05		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18	
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12	
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2		
	Итого обед:	960	32,64	30,47	151,2	1009,58	0,407	43,24	26	8,04	142,47	458,31	142,59	8,21	374,2	
	Всего:	1580	46,18	48,02	217,91	1492,61	0,587	59,23	132,1	9,38	532,5	775,75	202,83	13,84	551,42	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ВТОРНИК			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна				Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)					
ЗАВТРАК															
212 М	Омлет натуральный запеченный с сыром 195/5	200	23,9	39,23	3,4	463	0,13	0,43	484	1,028	348,67	416,33	29,1	3,67	502,33
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42	30
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	500	34,51	44,51	46,6	726,26	0,29	7,51	502,06	1,678	588,43	663,43	88,6	5,55	571,99
ОБЕД															
140 М	Свекла тушеная в сметанном соусе №330	100	1,78	6,6	9,33	102,4	1,93	1,25	16,8	2,2	41,57	46,85	18,18	1,32	22,18
96 М	Рассольник ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,1
229 М	Рыба тушеная с овощами 80/20	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,67	195,27	43,78	1,06	741
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
350 М	Кисель из вишни 200/11	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	49,47	24,48	155,59	1038,07	2,837	29,08	74,64	9,56	163,61	742,12	311,87	12,23	999,85
	Всего:	1450	83,98	68,99	202,19	1764,33	3,127	36,59	576,7	11,238	752,04	1405,55	400,47	17,78	1571,84

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества				к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	С		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
СРЕДА			Неделя: первая				Сезон: Зима-весна				Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)					
ЗАВТРАК																
268 м	Шницель мясной	100	16.23	15.86	15.2	268.61	0.1				2.36	22.96	168.23	27.25	2.75	
363 М	Соус томатный	30	0.53	0.74	2.38	18.87	0.02	3.75	4	0.11	6.28	8.48	4.9	0.24	48.5	
312 М	Картофельное пюре	200	4.44	4.37	30.21	178.52	0.21	35.39	19.07	0.21	60.27	131.88	45.07	1.67	30.03	
70 М	салат овощной	60	1.07	4	4.27	56.56	0.017	19.55		1.31	26.65	290.17	12.78	0.502	259.88	
	Хлеб Пшеничный	40	3.04	0.36	18.48	88.4	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8		
377 М	Чай с лимоном	207	0.06	0.01	12.19	50.27		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9	0.14	
	Итого завтрак:	637	25.37	25.34	82.73	661.23	0.407	61.59	23.07	4.52	133.11	643.34	108.44	6.862	338.55	
ОБЕД																
47 М	Салат из квашеной капусты	100	1.7	5	8.45	85.7	0.022	19.82		2.45	52.25	33.95	16.02	0.67	32.9	
113 М	Суп-лапша домашняя	250	13.29	2.86	14.53	137.04	0.19	1.7	49.9	1.33	25.31	103.37	6.57	1.08	44.6	
291 М	Плов с мясом-птицы 80/150	230	25.1	22.94	43.17	480.7	0.17	7.44	77.28	2.71	29.12	275.9	57.93	2.67	298.31	
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8		
	Хлеб Пшеничный	100	7.6	0.9	46.2	221	0.167			1.3	23	87	33	2		
	Итого обед:	880	48.69	31.9	132.55	1016.44	0.569	32.96	127.18	7.99	143.68	514.22	121.52	9.22	375.81	
	Всего:	1517	74.06	57.24	215.28	1677.67	0.976	94.55	150.25	12.51	276.79	1157.56	229.96	16.082	714.36	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ЧЕТВЕРГ			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК															
224 М	Запеканка творожная с морковью	200	24,16	13,79	31,58	352,26	0,11	2,59	82,69	1,09	244,91	328	50,88	1,35	794,93
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,01	16,05
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	575	36,38	24,2	75,87	670,84	0,27	41,59	153,69	1,96	630,08	606,95	99,43	2,6	894,58
ОБЕД															
45 М	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,03	47,17		2,35	53,2	39,47	21,6	0,73	269,77
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,4
261 М	Печень тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	160
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12		16	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
342 М	Компот из см/м ягод	200	0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91
	Итого обед:	950	33,02	22,26	141,45	895,4	0,587	139,47	5256	7,43	166,07	483,81	113,91	10,1	678,08
	Всего:	1525	69,4	46,46	217,32	1566,24	0,857	181,06	5409,69	9,39	796,15	1090,76	213,34	12,7	1572,66

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РD
ПЯТНИЦА			Неделя: первая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
260 М	Гуляш мясной	100	18,91	20,83	2,68	273,85	0,09	3,56		2,69	12,69	195,43	26,1	2,89	79
321 М	Капуста тушеная	100	2,6	2,08	9,3	67,96	0,06	54,8	10,66	0,24	60,22	45,26	22,96	0,9	73,44
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	647	36,2	26,32	95,18	763,84	0,61	61,26	10,66	4,19	109,95	559,78	251,61	11,66	152,58
ОБЕД															
52 М	Салат из свеклы отварной	100	1,43	3,43	8,37	69,87	0,017	9,5		1,57	47,42	43,42	21,63	1,43	1,9
106 М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/15	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08		2,32	24,18	71,1	29,35	1,1	208
204 М	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,44	0,12	0,107	52	1,08	149,41	143,15	16,4	1,15	20,8
279 М	Гуфтели куриные	100	13,63	14,24	13,3	236,28	0,125	4,28	44,63	2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5
349 М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68	0,6
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	36,19	29,58	150,57	1023,87	0,569	25,767	96,63	9,4	300,66	512,78	143,34	7,82	256,8
	Всего:	1597	72,39	55,9	245,75	1787,71	1,179	87,027	107,29	13,59	410,61	1072,56	394,95	19,48	409,38

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ПОНЕДЕЛЬНИК			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК															
175 М	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» 200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	15	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86	
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14 М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого завтрак:	625	15,37	20,95	80,03	574,49	0,24	16,16	101	1,18	428	392,31	83,87	6,01	197,67
ОБЕД															
66 М	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	8,48	17,65	153,88	0,07	3,25		4,03	33,55	61,72	33,1	1,05	1301,2
102 М	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,9
294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	21,13	20,32	19,73	346,67	0,25	1,08	65,22	7,92	72,47	96,97	26,92	4,38	113,48
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7,51	3,79	47,99	256,28	0,12		16	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	18
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	43,57	39,2	166,75	1195,38	0,847	19,84	81,22	16,85	187,34	417,54	145,86	11,44	1646,58
	Всего:	1575	58,94	60,15	246,78	1769,87	1,087	36	182,22	18,03	615,34	809,85	229,73	17,45	1844,25

№ рецепта	Прием. лист, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
ВТОРНИК			Неделя: вторая				Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)					
ЗАВТРАК															
221-224 М	Сырники (запеканка) с морковью	185	21.62	16.34	24.19	334.67	0.2	2.01	80	2.25	181.99	270.28	38.75	1.04	665.03
334-337 М	Соус ягодный	15	0.05	0.01	8.62	35.04		0.9		0.02	2.22	1.8	1.56	0.05	
377 М	Чай с лимоном	207	0.06	0.01	12.19	50.27		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9	0.14
	Хлеб Пшеничный	40	3.04	0.36	18.48	88.4	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
	Фрукты (яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	45
	Итого завтрак:	597	25.37	17.32	78.18	578.88	0.31	20.81	80	3.1	225.16	333.16	72.25	6.09	710.17
ОБЕД															
55 М	Салат из свеклы с соевыми бобами	100	1.42	6.03	6.28	85	0.028	5.95		2.45	30.72	39.5	18.62	1.07	7.12
84 М	Борщ с картофелем и фасолью	250	2.73	3.31	14.05	97.86	0.09	21.6		1.52	44.82	72.82	28.34	1.3	231.14
297 М	Фрикадельки из мяса птицы	100	27.03	25.03	7.9	365.48	0.15	2.75	111.25	0.66	23.89	235.26	31.49	2.54	71.88
304 М	Рис отварной	200	5.07	3.63	53.33	266.2	0.05		16	0.33	21.44	112.2	36.88	0.84	18
342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0.16	0.16	15.9	66.68	0.01	4		0.08	6.4	4.4	3.6	0.92	12
	Хлеб Пшеничный	100	7.6	0.9	46.2	221	0.167			1.3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	44.01	39.06	143.66	1102.22	0.495	34.3	127.25	6.34	150.27	551.18	151.93	8.67	340.14
	Всего:	1547	69.38	56.38	221.84	1681.1	0.805	55.11	207.25	9.44	375.43	884.34	224.18	14.76	1050.31

№ рецепта	Прием пищи: наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С*	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
СРЕДА			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)						
ЗАВТРАК															
45 М	Салат из свежей капусты	100	2.03	5.12	10.77	98.5	0.03	47.17		2.35	53.2	39.47	21.6	0.73	269.77
309 М	Макаронные изделия отварные	200	7.51	3.79	47.99	256.28	0.12		16	1.07	15.35	60.67	10.97	1.11	18
255 М	Печень по-строгановски свиная с соусом №332	100	15.6	11.3	3.52	171	0.2	5.61	2443	1.25	18.48	262.51	19.58	14.16	25.79
382 М	Какао с молоком	200	5.71	4.8	20.82	150.86	0.04	1.08	18.06	0.01	218.56	175.1	33.7	0.66	39.66
	Хлеб Пшеничный	40	3.04	0.36	18.48	88.4	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
	Итого завтрак:	640	33.89	25.37	101.58	765.04	0.45	53.86	2477.06	5.2	314.79	572.55	99.05	17.46	353.22
ОБЕД															
70 М	Огурец соленый	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	3.5		2.66	23	24	14	0.6	5
103 М	Суп картофельный с вермишелью 80/20	250	10.8	3.69	21.09	161.1	0.14	17.02	31.5	1.7	30.09	120.16	25.52	1.52	230.27
234 М	Котлета рыбная (минтай)	100	13.04	4.91	15.44	158.78	0.12	0.33	6.6	2.38	44.68	188.79	47.6	0.83	6.6
312 М	Картофельное пюре	200	4.44	4.37	30.21	178.52	0.21	35.39	19.07	0.21	60.27	131.88	45.07	1.67	30.03
349 М	Компот из сухофруктов	200	0.78	0.06	22.12	93.28	0.02	0.8		1.1	32	29.2	21	0.68	0.6
	Хлеб Пшеничный	100	7.6	0.9	46.2	221	0.167			1.3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	37.46	14.03	136.76	822.68	0.677	57.04	57.17	9.35	213.04	581.03	186.19	7.3	272.5
	Всего:	1590	71.35	39.4	238.34	1587.72	1.127	110.9	2534.23	14.55	527.83	1153.58	285.24	24.76	625.72

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са *	Р	Mg	Fe	РЭ
ЧЕТВЕРГ			Неделя: вторая			Сезон: Зима-весна		Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)							
ЗАВТРАК															
321 М	Капуста тушеная	100	2,6	2,08	9,3	67,96	0,06	54,8	10,66	0,24	60,22	45,26	22,96	0,9	73,44
279 М	Тефтели куриные	100	13,63	14,24	13,3	236,28	0,13	4,28	44,63	2,03	24,65	138,91	21,96	1,46	25,5
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,4			0,73	20,09	274,51	184,11	6,17	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		127,77	90	14	0,14	22
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	640	34,76	22,72	110,89	783,88	0,67	59,86	65,29	3,52	241,93	583,48	256,23	9,47	120,94
ОБЕД															
42 М	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,77	6,93	10,03	110,18	0,08	13,33		3,05	15,25	47,97	18,97	0,75	11
99 М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6
259 М	Жаркое по-домашнему (свинина)80/120	200	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	850	27,15	33,77	108,3	850,66	0,957	65,58	0	8,76	104,76	418,37	133,51	9,28	254,52
	Всего:	1490	61,91	56,49	219,19	1634,54	1,627	125,44	65,29	12,28	346,69	1001,85	389,74	18,75	375,46

№ рецепта	Препараты, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са*	Р	Mg	Fe	РЭ
ПЯТНИЦА			Неделя: вторая				Сезон: Зима-весна			Возрастная категория: с 12 лет до 17 лет (ОВЗ)					
ЗАВТРАК															
47 М	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,022	19,82		2,45	52,25	33,95	16,02	0,67	32,9
239 М	Тефтели рыбные (минтай)	100	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,61	51,05	97,9	16,28	0,5	23,5
312 М	Картофельное пюре	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	30,03
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак:	640	21,5	20,97	87,37	625,48	0,392	57,44	51,93	5,8	391,33	473,63	124,27	4,3	126,09
ОБЕД															
67 М	Винегрет овощной	100	1,27	5,15	6,68	79,13	0,05	12,5		2,32	33,15	37,03	19,85	0,83	235,87
98 М	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
304 М	Рис отварной	200	5,07	3,63	53,33	266,2	0,03		16	0,33	21,44	112,2	36,88	0,84	18
250 М	Бефстроганов 80/20	100	15,65	16,7	4,93	232,61	0,09	2,41	10	1,55	28,53	172,14	22,43	2,41	10,7
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	13,5
	Хлеб Пшеничный	100	7,6	0,9	46,2	221	0,167			1,3	23	87	33	2	
	Итого обед:	950	41,55	30,17	142,17	1014,01	0,477	39,7	62	7,26	161,81	534,55	142	10,2	511,92
	Всего:	1590	63,05	51,14	229,54	1636,49	0,869	97,14	113,93	13,06	553,14	1008,18	266,27	14,5	638,01