



Примерное повозрастное меню
и основные показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания

учащихся старших классов
Красномайского филиала
МБОУ «Семилейская СОШ»
Кочкуровского муниципального района
Республики Мордовия
(осенне-зимний вариант)

Понедельник-1Завтрак													
Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Сыр полутвердый(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса ишленасмасломсливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	625	14,79	18,56	84,87	568,87	0,62	11,45	128,5	1,25	427,44	410,00	87,90	6,30

Понедельник-1 Обед													
Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капусты с яблоком	150	1,51	7,27	8,08	103,89	0,06	9,76	0,00	3,58	147,63	83,50	25,90	1,03
Борщ ибйрский со сметаной	300	7,50	5,40	16,50	144,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
Котлеты рубленые из птицы(индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Каша рассыпчатая речневая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,86
Чай сахаром или моноом	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1030	43,59	32,78	149,81	1068,68	0,61	22,59	26,00	8,04	343,23	871,10	328,44	81,58

Вторник-1 Завтрак													
Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Масло сливочное(порциями)	15	0,15	10,8	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Макаронные изделия с сыром	230	11,44	15,90	38,00	348,86	0,09	0,34	52,00	2,61	192,00	146,00	17,00	1,20
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	535	18,63	27,77	83,51	666,07	0,15	1,67	112,00	3,28	338,13	296,41	55,76	3,64

Вторник-1													
Обед													
Икра овощная по-домашнему	150	1,29	7,83	11,80	122,85	0,75	10,42	0,00	3,73	31,78	50,97	36,00	1,98
Суп крупный птицы	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Птица отварная (голень)	120	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,00
Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	49,01	48,66	199,71	1432,96	1,10	134,25	52,05	7,48	518,14	644,04	186,67	11,71

Среда-1													
Завтрак													
Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Плов из птицы	250	16,14	16,98	49,04	413,56	0,05	0,00	36,00	1,05	10,39	133,75	38,42	2,45
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Чай сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	705	26,71	26,63	112,96	803,78	0,18	7,88	101,00	2,32	193,79	308,68	81,35	7,21

Среда-1													
Обед													
Салат из свеклы отварной	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой сосисатой	300	2,13	5,88	7,35	90,84	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56

Итого	1070	38,68	19,11	147,01	906,77	1,76	40,11	53,96	7,48	227,85	588,70	270,42	8,28
-------	------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

Завтрак

Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сырполутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшениная смасломсливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чайсмолокомисахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлебпшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	625	12,71	17,23	71,57	494,67	0,64	11,31	138,50	1,25	395,37	370,80	73,97	4,31

Обед

Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
		Б	Ж	У										В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78								
Сморковью	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70								
Суп картофельный с горохом индийской	100	11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	0,00	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92								
Гуляшизиндейки	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70								
Рис отварной	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20								
Сок	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66								
Хлебпшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56								
Хлебжрано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56								
Итого	1050	34,96	22,79	157,66	1065,57	0,46	62,51	36,00	7,49	280,03	773,47	192,52	11,52								

Завтрак

Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
		Б	Ж	У										В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маслосливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00								
Каша вязкая молочная из риса ипшенамасломсливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67								
Чайссахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13								
Хлебпшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44								
молокогущенное	20	1,42	1,00	11,10	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04								
Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20								

Итого	535	34,48	32,40	91,32	794,58	0,18	1,07	190,00	2,31	413,20	529,03	82,53	4,45
-------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------

Обед

Пятница-1

Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Салат из свежей капусты с черносливом	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58		
Супомакаронный с добавлением индейки	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63		
Тфтели из пштыцы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20		
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14		
Компот из кураги витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56		
Итого	950	38,10	33,37	212,32	1302,03	0,88	51,75	28,06	5,91	391,38	847,93	215,53	12,18		

Понедельник-2Завтрак

Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Яйцо вареное крутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67		
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64		
Итого	650	16,39	18,73	85,15	577,87	0,65	11,34	189,50	1,17	317,44	311,80	87,45	7,15		

Понедельник-2Обед

Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Салат из свежей капусты с яблоком	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78		
Суп картофельный с горохом и индейкой	300	10,14	9,93	15,75	192,93	0,14	8,25	18,00	1,05	37,98	210,84	55,26	1,50		
Котлета рубленая из мяса птицы(индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20		
Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00		
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28		
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56		
Итого	1050	41,35	43,81	164,53	1217,83	0,47	125,09	38,00	8,45	212,48	517,14	154,82	7,98		

Завтрак													
Вторник-2 Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сыр полутвердый(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чай сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	805	16,11	21,75	99,35	660,47	0,68	11,31	164,50	1,77	411,77	405,60	79,97	4,71

Обед													
Вторник-2 Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Икра овощная по-домашнему	150	1,51	7,27	8,08	103,89	0,06	9,76	0,00	3,58	147,63	83,50	25,90	1,03
Борщ сибирский со сметаной	300	7,50	5,40	16,50	144,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
Котлеты рубленые из птицы(индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Каша рассыпчатая гречневая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,86
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1030	44,22											

Завтрак													
Среда-2 Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сыр полутвердый(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	625	12,71	17,23	71,57	494,67	0,64	11,31	138,50	1,25	395,37	370,80	73,97	4,31

Обед													
Среды-2	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежих овощей	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58
Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Овощной салат с индейкой	300	31,35	34,65	25,79	570,41	0,62	40,82	0,00	2,40	55,38	430,59	84,47	5,79
Сок	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	49,26	51,02	174,65	1384,83	0,86	50,95	28,06	6,37	437,54	909,35	212,53	9,20

Завтрак													
Четверг-2	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Плов из птицы	250	16,14	16,98	49,04	413,56	0,05	0,00	36,00	1,05	10,39	133,75	38,42	2,45
Чай сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,78	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
Итого	515	36,46	35,92	108,00	901,540	0,21	0,87	211,0	2,81	366,20	518,03	81,73	4,81

Обед													
Четверг-2	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежих овощей	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78
Щи из свежих овощей с картофелем и индейкой	300	2,13	5,88	7,35	90,84	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	30,71	32,86	104,65	992,84	1,84	145,90	64,20	7,82	257,71	404,06	227,28	7,40

Пятница-2

Завтрак

Наименование недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	4,50	0,00	0,00	3,60	146,00	17,00	1,20	
Макаронные изделия с сыром	230	11,44	15,90	38,00	348,86	0,09	0,34	52,00	2,61	192,00	146,00	17,00	1,20	133,33	111,11	25,56	2,00
Какао-молоко	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00								
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200																
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Итого	685	21,93	32,29	111,29	831,87	0,19	1,67	138,00	3,80	354,53	331,21	61,76	4,04				

Пятница-2

Обед

Винегрет	150	2,43	9,30	13,35	146,82	0,15	19,50	0,00	4,42	60,60	73,20	35,10	2,04
Суп картофельный с крупой и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Птица отварная (голень)	120	2,60	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,00
Капустатюшеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	50,57	50,01	197,67	1443,93	0,52	54,06	52,05	8,19	571,24	703,29	202,27	12,19