

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся общеобразовательных организаций
РСО-Алания

Приложение №1

Возрастная группа 7-11 лет
 Осенне-зимний
 Сезон

День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02		
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Йогурт «Растиска» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09		
	Итого за Завтрак	660	21,72	21,88	83,59	639,46	0,34	198,45	1282,38	6,85	336,99	384,66	106,82	5,65		
Обед																
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	163,6	2,29	16,61	27,6	12,63	0,52		
82/М/ССЖ	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,88	9,94	90,4	0,04	15,72	165	1,91	37,92	43,03	19,33	0,93		
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,72	0,06	2,24	20,7	2,42	35,27	162,68	21,3	2,21		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51		
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за Обед	845	29,46	28,25	105,47	799,44	0,47	34,42	354,84	7,82	155,46	486,88	193,48	12,26		
	Итого за День		51,18	50,13	189,06	1438,9	0,81	232,87	1637,22	14,67	492,45	871,54	300,3	17,91		

Возрастная группа 7-11 лет
 Осенне-зимний
 Сезон

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15		
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
173/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
	Итого за Завтрак	535	22,37	17,78	73,56	516	0,27	39,09	170,72	1,16	431,8	482,99	88,31	4,41		
Обед																
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	3	1200	1,56	19,88	33,81	23,02	0,45		
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	1,74	4,95	11,7	98,9	0,05	16,02	165	1,9	30,56	44,71	17,49	0,59		
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за Обед	840	22,36	21,32	90,04	649,77	0,44	79,72	2484	10,13	174,89	432,8	153,93	7,6		
	Итого за День		44,73	39,1	163,6	1165,77	0,71	118,81	2654,72	11,29	606,69	915,79	242,24	12,01		

THESE ARE THE RESULTS OF THE ANALYSIS OF THE
SPECIMENS FROM THE 1990
CAMP

RESULTS OF THE ANALYSIS OF THE
SPECIMENS FROM THE 1990
CAMP

NO	DATE	DESCRIPTION	NO
1	1990	Specimens from the 1990 camp	1
2	1991	Specimens from the 1991 camp	2
3	1992	Specimens from the 1992 camp	3
4	1993	Specimens from the 1993 camp	4
5	1994	Specimens from the 1994 camp	5
6	1995	Specimens from the 1995 camp	6
7	1996	Specimens from the 1996 camp	7
8	1997	Specimens from the 1997 camp	8
9	1998	Specimens from the 1998 camp	9
10	1999	Specimens from the 1999 camp	10

Возрастная группа 7-11 лет
 Осенне-зимний
 Сезон

День: среда
 Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02					
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,47	11,95	14,05	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17					
202/М	Макаронные отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99					
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44					
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2					
	Итого за Завтрак	600	26,16	22,03	97,98	698,36	0,26	12,11	57,5	3,4	133,43	290,31	57,18	6,72					
Обед																			
43/М/ССЖ	Салат из белокочанной	60	0,93	3,05	2,6	42,16	0,02	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35					
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной,	205	1,43	3,95	8,66	76,43	0,06	16,42	165	1,44	24,4	41,06	16,59	0,62					
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45					
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21					
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок,	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56					
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2					
	Итого за Обед	875	30,56	18,54	90,58	658,33	0,54	84,13	605,4	5,27	190,02	547	147,55	8,43					
Итого за День			56,72	40,57	188,56	1356,69	0,8	96,24	662,9	8,67	323,45	837,31	204,73	15,15					

Возрастная группа 7-11 лет
 Осенне-зимний
 Сезон

День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
223/М/С/Ж	Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40	190	23,54	16,00	35,64	387,04	0,08	5,57	70	2,31	220,35	291,94	39,01	0,94				
379/М/С/Ж	Напиток кофейный на молоке, Хлеб пшеничный	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12				
	Булочка с кунжутом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33				
338/М	Мандарины	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75				
		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1				
	Итого за Завтрак	550	34,52	21,02	105,32	758,66	0,53	44,29	84	3,59	401,11	459,65	79,58	2,24				
Обед																		
55/М/С/Ж	Салат из свежеты с соевыми	60	0,73	3,06	3,68	45,62	0,01	4,85	1,05	1,38	22,33	22,79	11,2	0,66				
102/М/С/Ж	Сул картофельный с горохом на говяжьей бульоне	200	11,04	5,85	15,66	170,88	0,19	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63				
268/М/С/Ж	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,47	11,95	14,05	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17				
202/М	Макаронные отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99				
349/М/С/Ж	Компот из сухофруктов,	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11				
8,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за Обед	870	37,86	22,74	131,61	899,5	0,49	26,54	196,49	7,23	147,76	405,21	109,82	10,54				
Итого за День			72,38	43,76	236,93	1658,16	1,02	70,83	280,49	10,82	548,87	864,86	189,4	12,78				

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6												
232/М/С/СЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45				
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21				
377/М/С/СЖ	Чай с сахаром и лимоном, Хлеб пшеничный	180	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89				
338/М	Яблоко	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44				
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за Завтрак	605	30,95	15,05	69,77	544,27	0,41	44,88	373,1	2,06	281,54	542,1	113,79	6,34				
Обед																		
62/М/С/СЖ	Салат из отварной моркови с Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	60	2,18	4,61	3,31	64,41	0,03	2,45	973,8	1,54	73,62	65	20,98	0,4				
88/М/С/СЖ	Плов с курицей	205	1,95	5,95	9,12	98,77	0,07	30,47	205	2,37	44,76	49,53	21,49	0,81				
291/М/С/СЖ	Компот из вишни, 180/10	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62				
342/М/С/СЖ	Хлеб ржаной	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13				
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56				
338/М	Яблоко	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22				
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за Обед	845	37,75	36,49	102,32	896,12	0,41	51,46	1996,6	6,65	197,09	519,38	144,31	7,94				
	Итого за День	845	68,7	51,54	172,09	1440,39	0,82	96,34	2369,7	8,71	478,63	1061,48	258,1	14,28				

Возрастная группа 7-11 лет
 Осенне-зимний
 Сезон

День: понедельник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62					
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44					
4,02	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1					
Итого за Завтрак		560	33,3	25,61	84,25	714,16	0,3	183,84	927,18	2,82	91,85	360,83	85,54	3,61					
Обед																			
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,14	5,27	53,52	0,03	5,27	220,86	1,4	13,08	26,67	11,92	0,4					
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной,	205	1,43	3,95	8,66	76,43	0,06	16,42	165	1,44	24,4	41,06	16,59	0,62					
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	14,77	12,3	3,14	181,76	0,05	2,12		2,35	13,53	143,81	18,88	2,12					
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51					
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок,	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22					
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2					
Итого за Обед		845	28,41	22,33	95,59	701,89	0,48	37,41	392,66	6,28	102,45	455,21	185,45	11,45					
Итого за День			61,71	47,94	179,84	1416,05	0,78	221,25	1319,84	9,1	194,3	816,04	270,99	15,06					

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник
Неделя: 2

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15								
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1								
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43								
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1								
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44								
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1								
	Итого за Завтрак	535	20,73	17,67	72,47	537,7	0,19	39,09	170,72	0,7	420,6	434,15	82,91	3,12								
Обед																						
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной	60	0,93	3,05	2,6	42,16	0,02	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35								
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	8,38	10,01	12,14	172,68	0,05	16,5	190,6	1,92	31,76	46,74	18,34	0,62								
294/М/ССЖ	Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30	120	12,86	9,86	12,14	190,49	0,1	15,20	7	4,98	59,54	204,28	49,7	1,55								
202/М	Макаронь отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99								
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов,	180	0,4	0,02	20,6	85,44		0,36	0,54	0,18	19,98	13,86	5,4	1,11								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56								
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2								
	Итого за Обед	870	33,79	24,8	125,1	866,77	0,41	63,91	1010,14	9,97	186,03	420,27	123,68	8,6								
	Итого за День		54,52	42,47	197,57	1404,47	0,6	103	1180,86	10,67	606,63	854,42	206,59	11,72								

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02		
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	14,81	13,84	17,00	252,37	0,10	7	300	3,61	32,71	160,23	31,73	2,53		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
	Итого за Завтрак	600	26,85	24,66	86,02	677,53	0,43	45,35	345	4,33	157,14	415,18	163,95	7,5		
Обед																
50/М/ССЖ	Салат из свежкл с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75		
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,95	5,95	9,12	98,77	0,07	30,47	205	2,37	44,76	49,53	21,49	0,81		
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45		
128/М	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21		
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за Обед	875	33,17	23,78	92,77	724,75	0,54	80	564,3	6,64	293,54	616,25	158,26	8,33		
Итого за день			60,02	48,44	178,79	1402,28	0,97	125,35	909,3	10,97	450,68	1031,43	322,21	15,83		

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: четверг
 Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50	200	23,71	18,33	42,87	435,90	0,10	0,62	83	2,08	204,0	284,30	31,78	0,96				
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, Хлеб пшеничный	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33				
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за Завтрак	560	34,29	23,55	114,85	816,52	0,52	11,34	102	3,36	365,72	446,01	70,35	4,36				
Обед																		
49/М/ССЖ	Салат витаминный 1/2 вариант/	60	1,26	3,08	4,46	51	0,04	16,1	169	1,43	25,08	27,99	12,4	0,43				
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	11,04	5,85	15,66	170,88	0,19	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63				
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	13,96	10,79	11,92	200,36	0,07	1		2,12	16,93	136,03	19,41	2,07				
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36				
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, Хлеб ржаной	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82				
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56				
	Яблоко	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
	Итого за Обед	840	34,09	26,32	98,81	786,24	0,55	79,07	1058,2	8,72	153,57	424,27	137,83	10,29				
	Итого за День		68,38	49,87	213,66	1602,76	1,07	90,41	1160,2	12,08	519,29	870,28	208,18	14,65				