



День: вторник  
Неделя: 1Сезон: осень-зима  
Возраст: 7-11 лет

№ рел.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У						7	8	9	10	11	12
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>																
3	Лира овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
243	Соуска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100		0,200	17,500	79,500	10,000	0,900			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130	29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540			
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030		0,039	6,900	26,100	9,900	0,330			
<b>Итого за завтрак</b>			16,640	23,430	75,640	573,070	0,300	2,990	39,500	17,219	169,890	246,150	61,280	3,240		
<b>обед</b>																
71	Овощи порционно (сезонно)	25	0,2	0,03	0,63	3,5	0,01	2,5	0,03	5,75	10,5	3,5	0,15			
96,01	Рассольник "Ленинградский" зеленый	250/3	2,010	5,000	12,000	107,200	0,001	8,400	2,300	29,100	56,720	24,170	0,920			
268	Котлета из мяса с томатно-сметанным соусом	50/30	6,600	17,030	7,320	208,880	0,220	2,170	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970			
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660	29,500	0,420	65,570	98,355	64,240	5,120			
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850				0,450			0,050			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030		0,380	9,100	2,650	8,500	0,560			
<b>Итого за обед</b>			30,360	28,850	103,270	803,970	0,991	13,070	40,000	5,500	135,690	246,465	131,630	8,440		
<b>полдник</b>																
406	Пирожок с капустой	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000	2,050	29,110	60,710	22,950	1,090			
345,06	Компот из лесных ягод + С	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000	0,180	9,960	8,580	8,060	0,400			
<b>Итого за полдник</b>			5,220	3,730	52,570	266,910	0,120	36,000	0,000	2,230	39,070	69,290	31,010	1,490		
<b>Итого за День</b>			52,220	56,010	231,480	1643,950	1,411	52,060	79,500	24,949	344,650	561,905	223,920	13,170		



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030											
210	Омлет натуральный	105/5	11,060	14,080	2,040	179,200	0,070	0,390	235,500	0,530	80,600	181,550	13,800	2,040				
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090				
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720				
Итого за завтрак			16,400	15,880	49,690	408,630	0,170	3,190	235,500	1,560	95,250	222,090	22,440	2,850				
<b>обед</b>																		
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900		1,480	11,130	20,080	14,000	0,510				
82	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/5	5,230	8,290	11,130	182,500	0,060	11,050	4,780	13,030	53,060	72,170	28,790	1,430				
229,0	Рыба по-польски с овощами	50/50	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,700	1,220	69,190	103,785	47,580	0,890				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	27,42	140,220	4,730				
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
Итого за обед			31,210	23,050	118,100	853,100	0,590	58,690	52,980	17,710	178,020	231,235	255,610	9,110				
<b>полдник</b>																		
38	Курник из песочного теста	80	6,530	14,980	28,190	273,880	0,100	3,890	12,000	3,980	41,370	79,140	20,410	1,170				
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050				
Итого за полдник			6,530	14,980	43,160	333,73	0,100	3,890	12,000	3,980	41,820	79,140	20,410	1,220				
Итого за день			54,140	53,910	210,950	1595,460	0,860	65,770	300,480	23,250	315,090	532,465	298,460	13,180				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800												
265,03	Плов из куриных окорочков	180	17,690	12,000	32,280	308,630	0,100	4,120	20,400	3,030	20,880	31,32	41,420	1,710	0,020			
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850						0,450			0,050			
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330	0,330			
<b>Итого за завтрак</b>																		
<b>обед</b>																		
67	Винегрет овощной	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510		2,270	10,880	20,430	9,130	0,390				
113	Сул-лапша Домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580				
279,05	Тефтели мясные тушеные в соусе с картофелем отварной	50/30 150	6,260 3,080	15,440 0,620	10,520 25,100	206,580 118,580	0,200 0,180	2,870 30,800	12,000	1,690 0,150	16,450 15,400	83,630 89,320	17,500 35,420	0,950 1,390				
345	Компот из клубники+С	200			19,960	79,800		19,500				0,600			0,060			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	0,670			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	0,560			
<b>Итого за обед</b>																		
<b>полдник</b>																		
429	Булочка с изюмом	95	6,780	3,660	40,270	221,250	0,150	0,330	10,000	1,810	43,790	91,880	26,760	1,200				
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360				
<b>Итого за полдник</b>																		
<b>Итого за день</b>																		
			52,670	54,220	260,230	1688,750	0,930	78,430	120,500	12,039	173,080	398,555	198,090	9,270				



Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>															
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150	
224	Запеканка из творога с морковью и	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810	
377	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090	
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330	
<b>Итого за завтрак</b>															
обед															
50	Салат из свежлы с чесноком	50	0,790	3,050	4,520	48,620	0,010	4,900		1,370	19,560	21,700	10,860	0,690	
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой с говяжьей и зеленью	250/10/2	5,12	6,77	9,26	119,37	0,080	32,900		2,44	39,26	79,52	26,5	1,26	
294,01	Шницель рубленый из птицы	50	6,850	8,380	12,610	151,970	0,060	1,000	6,600	2,900	9,710	67,050	22,820	1,020	
304	Рис отварной с маслом	150/5	3,810	4,670	40,000	217,220	0,040		29,500	0,270	4,920	81,950	27,000	0,550	
350	Кисель плодово-ягодный + С	200	0,120	0,040	24,610	121,170		3,000		0,100	14,000	3,530	14,920	0,670	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	2,650	8,500	0,560	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	
<b>Итого за обед</b>															
полдник															
470,02	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090	
<b>Итого за полдник</b>															
Итого за день															
			53,560	46,110	242,370	1622,540	0,520	63,830	127,180	13,189	527,140	699,680	191,050	7,410	

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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				
<b>завтрак</b>																		
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800												
174.0	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,980	2,940	43,350	224,460	0,080	1,300	59,000	0,100	1,200	1,900	36,000	0,020				
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850			20,000	0,180	123,700	156,000	36,000	0,560				
	Молурт	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000	0,039	49,600	38,000	6,00	0,050				
	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,040				
<b>Итого за завтрак</b>																		
			10,040	13,460	75,350	456,910	0,120	1,540	83,000	0,319	181,850	222,000	51,900	1,000				
<b>обед</b>																		
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000												
108	Суп картофельный с клецками и мясом	250/10	7,330	5,670	23,260	173,600	0,140	11,500	12,500	1,870	19,950	104,960	30,100	1,610				
234	Биточки рыбные со сметанным	50/30	7,010	7,460	8,890	130,680	0,070	1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420	0,590				
312	Картофельное пюре	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800	1,190				
345	Компот из черной смородины	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400				
	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
<b>Итого за обед</b>																		
			23,390	20,020	110,900	723,310	0,480	70,430	64,100	6,880	129,890	321,190	120,800	5,020				
<b>полдник</b>																		
426.1	Булочка с повидлом	70	4,440	3,690	41,170	213,330	0,100	0,100	2,500	2,000	16,270	51,080	18,530	1,130				
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200				
<b>Итого за полдник</b>																		
			10,240	8,690	49,570	321,330	0,140	0,700	42,500	2,000	264,270	235,080	46,530	1,330				
<b>Итого за День</b>																		
			54,410	46,970	339,640	1989,730	0,910	73,370	160,100	10,250	607,140	832,880	245,510	9,610				



ООО "ТехноЛогия"  
 Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Завтрак-обед - полдник  
 День: вторник  
 Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
243	Сосиска отварная с соусом	50/30	5,920	13,620	3,140	159,360	0,180	2,550	11,800	0,300	20,170	86,690	13,980	1,070				
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720				
382,0	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640				
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330				
<b>Итого за завтрак</b>			24,260	24,630	82,790	642,960	0,550	3,040	60,300	1,019	304,740	515,000	187,350	6,910				
<b>обед</b>																		
84	Салат "Тестрый"	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920				
99,02	Суп картофельный с мясом	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,150	1,210				
290,1	Птица тушеная в соусе	50/50	15,560	7,870	2,870	145,060	0,060	2,630	21,300	1,110	19,320	64,98	19,010	1,320				
143	Рагу овощное	150	2,380	4,300	13,450	102,970	0,090	31,900		1,980	35,190	60,480	27,260	0,960				
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560				
<b>Итого за обед</b>			29,360	23,880	87,400	693,380	0,370	74,630	21,300	8,090	128,190	245,260	112,080	8,440				
<b>полдник</b>																		
	Печенье порционно	50	37,230	44,86	148,25	229,000	0,510		331,500	6,630	209,100	443,700	76,500	5,100				
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360				
<b>Итого за полдник</b>			37,240	44,860	173,480	355,490	0,520	2,400	331,500	6,630	214,780	445,460	78,260	5,460				
<b>Итого за день</b>			96,820	93,370	343,670	1937,740	1,510	78,440	441,300	17,730	664,090	959,570	395,110	21,990				

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>завтрак</b>																			
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800				59,000	0,100	1,200	1,900		0,020				
174,08	Каша ячневая молочная вязкая с	200	7,300	3,070	39,056	215,660	0,160	1,300	20,000	0,660	155,380	240,920	36,000	0,910					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090					
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200					
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330					
<b>Итого за завтрак</b>																			
			10,180	13,400	78,706	474,690	0,220	14,100	79,000	1,009	182,730	281,460	55,740	3,550					
<b>обед</b>																			
37	Салат "Степной"	50	0,730	5,090	3,850	64,260	0,030	4,050		2,280	8,910	20,120	9,700	0,310					
102,03	Суп картофельный с горохом, мясом и зеленым	250/10/3	9,550	7,320	19,470	182,290	0,260	14,500		2,520	37,090	55,635	40,900	2,570					
255,01	Печень куриная по-строгановски со	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	25,04	60,8	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210					
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130	29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390						
348,04	Компот из кураги+С.Витаминазация	200	1,040	0,060	30,160	126,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
<b>Итого за обед</b>																			
			35,760	29,310	129,010	928,950	0,770	44,390	90,300	19,910	135,850	198,885	134,990	11,410					
<b>полдник</b>																			
420	Сосиска в тесте	110	10,890	19,980	33,130	355,960	0,210		7,500	4,100	33,750	140,750	30,450	1,970					
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050					
<b>Итого за полдник</b>																			
			10,890	19,980	48,100	415,810	0,210	0,000	7,500	4,100	34,200	140,750	30,450	2,020					
<b>Итого за день</b>																			
			63,800	68,420	306,340	2085,940	1,340	71,490	62,25	27,100	378,290	641,205	242,860	18,620					



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 7-11 лет										
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150					
223,01	Запеканка из творога со ступенным	100/20	21,880	8,340	25,260	266,920	0,050	0,670	65,360	0,170	224,320	259,790	28,980	0,580					
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050					
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330					
	<b>Итого за завтрак</b>		27,730	14,440	54,820	456,370	0,090	0,780	104,360	0,289	363,670	360,890	44,130	1,110					
	<b>обед</b>																		
45	Салат "Витаминный"	50	0,770	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280					
98,02	Суп крестьянский с курицей, пшеном	250/15/2	6,600	7,130	10,450	133,080	0,090	4,200	6,600	2,410	32,470	90,510	25,920	1,070					
258,01	Дзу с мясом	50/200	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170					
345	Компот из лесных ягод + С	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
	<b>Итого за обед</b>		27,010	47,110	100,480	941,480	0,810	82,950	6,600	10,010	120,160	357,620	130,200	6,150					
	<b>полдник</b>																		
405,12	Булочка со ступенным молоком	70	5,840	3,730	39,590	215,530	0,110	0,200	2,500	2,000	76,870	95,080	23,930	0,910					
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320					
	<b>Итого за полдник</b>		6,160	3,870	64,030	317,130	0,120	42,200	2,500	2,340	83,070	96,680	25,530	1,230					
	<b>Итого за день</b>		85,110	52,110	262,380	1850,120	0,890	82,150	84,460	13,960	520,370	756,255	229,080	12,380					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>завтрак</b>																					
131	Зеленый горошек порционно	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03														
ПР	Котлеты по-хльновски	50	5,93	16,71	6,92	201,09	0,18	4		12,5	2,83	9,45	73,42	12,65	0,85						
171	Каша кукурузная с маслом	150/5	4,180	4,730	35,540	201,400	0,070			29,500	0,400	10,600	55,450	15,000	1,360						
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030				0,039	6,900	26,100	9,900	0,330						
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230			2,800	0,010	3,250	1,540	0,840	0,090							
<b>Итого за завтрак</b>			13,320	23,170	73,860	549,720	0,310	6,800	42,000	3,279	30,200	156,510	38,390	2,630							
<b>обед</b>																					
42	Салат картофельный с соленьями олуцями	50	0,92	3,13	5,11	52,25	0,03	5,72		1,36	6,19	19,18	7,85	0,32							
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5/3	2,040	6,180	13,610	119,220	0,060	22,870	7,500	2,450	42,590	55,760	26,860	1,190							
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900		3,190	13,820	194,680	44,900	1,880							
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050							
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,000	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670							
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560							
<b>Итого за обед</b>			21,550	41,880	99,170	863,980	0,620	31,490	7,500	8,030	83,210	275,800	103,030	4,670							
<b>полдник</b>																					
413	Пицца	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500	1,460	126,490	160,960	33,730	1,740							
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800							
<b>Итого за полдник</b>			11,660	12,800	51,820	375,810	0,210	20,100	43,500	1,660	140,490	174,960	41,730	4,540							
<b>Итого за день</b>			55,05	80,38	264,8	1993,79	1,41	69,23	160	15,02	272,66	705,54	280,53	15,06							
<b>Итого за период</b>			62,100	60,983	271,690	1820,144	1,073	69,870	79,290	16,910	440,310	694,310	252,590	13,001							