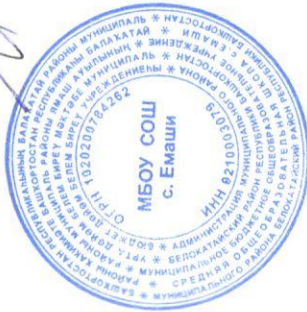


Согласовано

Директор МБОУ СОШ с. Емашин

А. И. Ковалев А. И.



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Н. И. Набиуллин Н. И. Набиуллин Р. Р.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся в I смену (завтрак, обед) с 5 по 11 классы, в том числе для детей категории ММС на осенне-зимний период

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД,
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория: **ОВЗ и ДИ с 5-11 класс**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
ШКО0007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,12	8,16	4,8		97	0,03	23,12	322,16		29,92	25,04	14,88	0,72		
ШКО00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1		299	0,28		36,6		19	240	160	5,4		
ШКО00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5		27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
ШКО00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2		168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЙОД	Соль йодированная	2					42	0,01		31,2		7,36	1,5	0,44	0,06		
ШКО00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52			633	0,39	23,21	390,26		105,6	60	4	0,16		
	Всего в Завтрак		20,73	22,99	85,6		633	0,39	23,21	390,26		346,38	603,74	183,12	7,08		
	Обед																
ШКО10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95		91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	0,94		
ШКО00034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18		8		0,83	312,06		22,08	221,72	50,6	2,58		
ШКО00107	Плов из отварной говядины	230	17,57	17,76	44,34		408	0,07	2,5	4,08		13	10	9	0,2		
ШКО00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3		43	0,01	0,05			180	270		0,04		
ШКО00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2		168	0,07				11,04	2,25	0,66	0,09		
СОЛЙОД	Соль йодированная	3					95	0,04				35,56	80		2,8		
ШКО00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07		812	0,23	11,88	477,32		295,68	627,22	81,51	6,65		
	Всего в Обед		29,5	27,68	111,04		812	0,23	11,88	477,32		642,06	1 230,96	264,63	13,72		
	Всего в день		50,23	50,67	196,64		1 446	0,62	35,08	867,58							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72			17,5			10,18	1,01	
ШКО00151	Каша пшеничная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	0,38		148,58	424,32		51,67	1,38	
ШКО00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38		6,9	8,5		4,6	0,8	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225			0,03	
СОЛЙОД	Соль йодированная	2														
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			7,36	1,5		0,44	0,06	
ШКО00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50		3,33	0,13	
	Всего в Завтрак	662	23,14	22,27	77,83	518	0,31	4,81	26,76		529,22	812,63		83,27	3,5	
	Обед															
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127	0,08	0,03	0,02		15,8	38,33		24	2,17	
ШКО00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84		28,5	1,05	
ШКО50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53		43,35	451,9	
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46			0,27	35,71	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270			0,04	
СОЛЙОД	Соль йодированная	3														
ШКО00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				11,04	2,25		0,66	0,09	
	Всего в Обед	783	30,4	31,05	127,67	751	0,45	11,16	32,12	0,41	300,33	575,11		96,78	493,76	
	Всего в день		53,54	53,32	205,5	1 269	0,76	15,97	58,88	0,41	829,55	1 387,74		180,05	497,26	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					1-ая неделя/Средн
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
															8	9	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
JK00156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5		14	53	10	1			
JKГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	0,09	5,4	10,8		9,9	175,5	19,8	0,99			
JK00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7			
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03			
ОЛЙ0Д	Соль йодированная	2															
JK00002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36		7,36	1,5	0,44	0,06			
Всего в Завтрак			22,12	22,16	84,52	680	0,23	5,48	124,96		186,96	464,6	34,04	2,78			
Обед																	
JK00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	0,33	19,8	86,74	34,08	314,59			
JK00161	Рагу овощное с мясом	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37			42,8		54,78	3,5			
1100015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65	0,3		0,4	0,01	1			
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04			
ОЛЙ0Д	Соль йодированная	3				95	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09			
JK00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07						35,56	80		2,8			
Всего в Обед			30,09	31,2	126,12	834	1,77	21,76	346,25	0,63	289,2	439,39	89,53	322,02			
Всего в день			52,21	53,36	210,64	1514	2	27,24	471,21	0,63	476,16	903,99	123,57	324,8			

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ШКО0153	Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5		8	92	30	0,6		
ШКО0182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2		105,6	60	4	0,16		
	Всего в Завтрак	564	20,04	20,18	90,9	700	0,38	0,25	69,7	2,48	314,96	433,5	68,44	76,05		
	Обед															
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89		
ШКБГМ02	Болонье с куриным фаршем, том. пастой и овощами	90	14,67	10,8	8,37	114	0,02	107,1	109,8	22,5	129,6	28,8	22,5	32,4		
0000112	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3	174,16	32	1,26		
0000044	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед	793	35,27	26,52	96,33	733	0,39	120,95	243,8	22,5	397,26	619,46	79,96	77,15		
	Всего в день		55,31	46,7	187,23	1 434	0,76	121,2	313,5	24,98	712,22	1 052,96	148,4	153,21		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
					5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62	
ШК00110	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92		1,2	1,24	1,55	1,96	
ШК00159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73		107,4	127,52	29,02	1,46	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	
	Всего в Завтрак	552	26,96	19,7	88,33	617	0,25	11,06	12,95		450,84	362,46	61,44	4,83	
	Обед														
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61			5,17	13,66	3,81	0,19	
ШК00030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28		33,25	37,5	19	0,68	
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8									
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05	
ШККПО40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2	
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04	
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
ШК00129	Хлеб ржзной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8	
	Всего в Обед	888	28,25	26,35	107,65	786	0,43	16,62	171,81		312,27	593,41	168,47	16,24	
	Всего в день		55,21	46,05	195,97	1402	0,68	27,67	184,76		763,11	955,87	229,91	21,08	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
JK00163	Макароны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6		16,8	63,6	12	1,2			
JKBT M02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6			
JK00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7			
OLYIOD	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06			
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03			
	Всего в Завтрак	552	20,19	19,15	88,02	566	0,17	71,48	116,1	15	265,06	316,5	31,24	23,59			
	Обед																
JK10013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2		16,16	28,56	12,88	0,56			
JK00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07		34,25	65,5	18,25	0,7			
JK00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05			
JK00164	Рыба припущенная(минтай, навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0,17	0,26	351,67		18,67	276,67	27,08	0,6			
000044	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68			
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04			
OLYIOD	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09			
JK00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8			
	Всего в Обед	883	31,33	30,34	89,01	828	0,52	22,22	614,04		335,19	806,98	87,67	45,52			
	Всего в день		51,52	49,5	177,03	1 394	0,69	93,7	730,14	15	600,25	1 123,48	118,91	69,11			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09		
0000042	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4		138,4	232,8	63,2	1,84		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
0000104	Соль йодированная	2				35	0,01		26		7,36	1,5	0,44	0,06		
0000001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		97	0,04	0,68	17,25		88	50	3,33	0,13		
0000140	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	584	0,34	1,52	95,65		143	130	34,3	1,1		
	Всего в Завтрак	562	22,18	21,95	71,79	584	0,34	1,52	95,65		637,64	742,61	114,32	3,25		
	Обед															
00010031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	0,94		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2,88	1,8	26,4	134	0,23	10,18	43,2		89,29	3,23	82,92	3,9		
0000001	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	80	11,6	13,6	17,6	130	0,01	15,2	176,8	28,8	20	25,6	292,8	0,96		
0000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64			39,29		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	70	7,48	3,72	32,9	196	0,08	0,06			210	315		0,05		
0000104	Соль йодированная	3				107	0,05				11,04	2,25	0,66	0,09		
0000129	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	3,9	1,5	19,2	107					40,01	90		3,15		
	Всего в Обед	833	27,81	25,94	124,23	714	0,4	81,93	381,18	28,8	404,98	479,33	397,63	48,38		
	Всего в день		49,99	47,9	196,02	1 298	0,74	83,45	476,83	28,8	1 042,62	1 221,94	511,95	51,63		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
					4	5										6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
00062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81	84,37	13,94	0,26		
00002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
001108	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92		1,2	1,24	1,55	1,96		
000130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	1,52		8,28	10,6	7,07	0,87		
0010Д	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
	Всего в Завтрак	552	24,08	19,37	74,95	550	0,19	20,67	2,44		449,03	322,71	49,63	3,8		
	Обед															
00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89		
00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05		
00102	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	70	11,41	8,4	6,51	89	0,01	83,3	85,4	17,5	100,8	22,4	17,5	25,2		
00121	Кисель фруктовый	200			20	76					0,48			0,05		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
0010Д	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед	773	34,86	26,82	123,35	814	0,42	90,27	246,85	17,5	368,38	618,9	162,66	33,11		
	Всего в день		58,94	46,19	198,3	1364	0,6	110,94	249,29	17,5	817,41	941,61	212,29	36,91		

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4	5										6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ШК000055	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08		57,2	123,2	41,8	1,54				
ШК000168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38			3,48	6,24	4,2	1,8				
ШК000128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,31	6,91		57,3	46,3	9,9	0,8				
ОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06				
ШК000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04				
ШК000002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2						
	Всего в Завтрак		20,9	29,27	82,44	627	0,35	17,69	119,29		306,34	449,24	56,34	4,24				
	Обед																	
ШК000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77				
ШК000059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4		18,75	141,75	17,25	0,83				
ШК000167	Куриное филе, тушенное с овощами	90	13,59	11	6,2	152	0,01	0,14	0,01	0,25	125	6,5	1,6	0,32				
ШК000137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2				
ШК000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04				
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09				
ШК000129	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8				
	Всего в Обед		30,19	25,88	124,88	875	2,18	11,69	33,49	0,25	405,73	561,83	50,31	5,04				
	Всего в день		51,09	55,16	207,32	1502	2,52	29,38	152,78	0,25	712,07	1011,07	106,65	9,28				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
ШКО0049	Каша "Дружба"	240	5,95	8,35	28,7	214	0,09	0,63	39,91		138,24	147,84	32,64	0,58	
ШКО0133	Какао с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1	
ШКО0001	Сухофрукты в ассортименте	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12			2,6	2,8	6,8	3,32	
ШКО0065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04	
СОЛЙ00Д	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13	
	Всего в Завтрак	552	19,79	18,78	91,24	631	0,34	1,48	83,16		559,2	602,14	77,51	5,23	
	Обед														
ШКО0158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250	0,21	75	81,25	0,45	31,1	43,75	37,5	1,22	
ШКО0055	Макароны отварные	150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63		10,5	39,75	7,5	0,75	
ШКО2ТТ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3	
ШО00000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64			39,29	
ШО00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04	
СОЛЙ00Д	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8	
	Всего в Обед	803	30,66	26,83	134,55	882	0,58	124,08	115,88	0,45	282,84	436,75	57,66	45,49	
	Всего в день		50,46	45,61	225,8	1514	0,92	125,56	199,04	0,45	842,04	1038,89	135,17	50,72	
	Итого		528,49	494,44	2000,	14136	10,3	670,19	3704	88,02	7437,49	10868,5	2031,5	1227,7	
	Среднее за период		52,85	49,44	200,04	1414	1,03	67,02	370,4	8,8	743,75	1086,85	203,15	122,77	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,95	31,48	56,6										