

Утверждаю:

Директор

ООО ПТФ «Байкал-сервис»



Г.Т. Шафигуллина

Согласовано:

Начальник МКУ

Управления образования МР
Ермекеевский район Р.Б.



О.М. Никитин

Согласовано:

Директор

МОБУ СОШ с. Суккулово



Ф.М. Чулпанова

Согласовано:

Председатель

родительский комитет



С.А. Иванова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА УФА Р.Б.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион – Школьное питание с 11 лет и старше

Сезон 01.03.-31.05.2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	5	6		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3														
Завтрак																
233,17	Мясо птицы , припущенное в томатном соусе(филе)	40/40	17,6	16	16	2,6	224	0,1	3,84	96,8	0,86	19,5	5,61	21,06	1,37	
613	Рис припущенный	200	5,3	8,35	54,53	314,16	0,06			47,25	0,4	16,13	113,4	37,21	0,82	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28			2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14				0,6	8	26	5,6	1	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 530	26,24	32,01	89,45	750,54	0,3	6,64	189,19	1,97		49,13	149,55	64,71	3,28	
Обед																
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
80,62	Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6						0,6			0,06	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1				0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед		суммарная масса порции: 770	23,14	17,73	111,40	691,85	0,45	32,23	676,40	7,18		107,73	317,49	89,71	4,08	
Итого за день			49,38	49,74	200,85	1442,39	0,75	38,87	865,59	9,15		156,86	467,04	154,42	7,36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник
 Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1															Возраст: 11-18 лет					
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07						
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1						
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 525																		
Обед																				
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88						
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79						
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75						
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9						
Итого за Обед		суммарная масса порции: 680																		
Итого за день		суммарная масса порции: 1205																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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	
Завтрак															
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 515	20,04	16,63	84,8	568,87	0,33	1,69	70,67	3,8	55,63	190,43	32,02	3,71	
Обед															
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 ед.	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52	
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69	
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,68	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед		суммарная масса порции: 770	24,86	33,46	100,8	803,59	0,45	49,83	721,61	10,96	96,7	335,78	97,76	4,61	
Итого за день			44,9	50,09	185,6	1372,46	0,78	51,52	792,28	14,76	152,33	526,21	129,78	8,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	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																	
227,05	Запеканка из творога со спущенным молоком	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66			
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
86,04	Кондитерские изделия	60	4,2	8,4	35,4	210,6	0,09					38	0,07	0,03			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07			
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 435	35,06	21,06	89,35	669,83	0,26	3,58	75,72	1,83	342,2	410,59	43,23	1,58			
Обед																	
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13			
445,55	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65			
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55			
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед		суммарная масса порции:770	21,57	23,03	94,31	670,70	0,82	42,18	308,12	5,54	101,49	335,86	133,27	6,98			
Итого за день			56,63	44,09	183,66	1340,53	1,08	45,76	383,84	7,37	443,69	746,45	176,5	8,56			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10									
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07			
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8			
Итого за Завтрак ШК		650	12,41	21,01	90,73	607,95	0,38	15,23	139,63	1,2	240,26	246,1	51,76	4,44			
Обед																	
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01			
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62			
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед		795	21,97	24,47	97,91	699,23	0,65	49,63	301,09	5,52	139,45	367,66	101,34	6,09			
Итого за день			34,38	45,48	188,64	1307,18	1,03	64,86	440,72	6,72	379,71	613,76	153,1	10,53			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник
 Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	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																	
211,5	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13			
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8			
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 620	16,04	16,33	93,66	593,25	0,27	6,94	113,84	1,9	243,05	216,25	34,99	5			
Обед																	
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83			
80,55	Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66			
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58			
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед		суммарная масса порции: 765	19,94	19,94	102,87	671,06	0,43	26,13	642,32	6,29	96,25	345,94	106,05	3,82			
Итого за день			35,98	36,27	196,53	1264,31	0,7	33,07	756,16	8,19	339,3	562,19	141,04	8,82			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53				
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5	0,1	0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 520	25,85	22,84	83,81	644,51	0,64	3,77	107,55	4,04	208,77	470,12	200,72	8,2				
Обед																		
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06				
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48				
97,62	Жаркое по-домашнему	150	9,63	11,75	17,6	215	0,15	22,05	10	3	19,9	140,06	34,5	2,12				
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед		суммарная масса порции: 720	18,48	22,87	88,98	635,37	0,44	35,03	213,5	8,57	78,97	246,62	76,8	6,24				
Итого за день			44,33	45,71	172,79	1279,88	1,08	38,8	321,05	12,61	287,74	716,74	277,52	14,44				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						возраст: 11-10 лет				Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82	0,1	3,76	234,26	4,93	21,17	172,64	39,9	1,42				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Завтрак		620	17,91	23,54	82,25	618,2	0,22	10,56	285,65	5,69	46,67	210,68	52,94	5,06				
Обед																		
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62				
96,18	Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,82	180,5	0,05	1,96	7,7	1,74	15	127	17,04	1,9				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед		755	24,55	23,13	87,54	655,63	0,41	26	202,82	5,09	83,57	274,2	59,66	5,08				
Итого за день			42,46	46,67	169,79	1273,83	0,63	36,56	488,47	10,78	130,24	484,88	112,6	10,14				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
															4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3																				
Завтрак																						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	0,07	2,6	62,64	1,57	27,68	103,13	16,22	1,56								
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9	0,22	34,61	43,58	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7								
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75								
Итого за Завтрак			16,1	16,92	64,1	474,81	0,39	40,01	106,36	2,27	108,2	253,89	65,89	4,08								
Обед																						
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82								
12,2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34	152	1,94	38,7	159,35	14,07	0,83								
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55								
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75								
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9								
Итого за Обед			23,81	23,61	107,13	728,41	0,52	20,68	387,49	5,23	117,77	408,60	141,45	6,91								
Итого за день			39,91	40,53	171,23	1203,22	0,91	60,69	493,85	7,5	225,97	662,49	207,34	10,99								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: ПЯТНИЦА
Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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					
Завтрак																			
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65	0,14	1,34	68,31	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10											
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75					
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02					
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1					
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 540	14,82	24,78	65,94	549,75	0,42	12,01	137,11	0,81	364,15	248,98	62,97	1,81					
Обед																			
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08					
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62					
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9					
Итого за Обед		суммарная масса порции: 790	27,55	21,38	112,59	751,78	0,66	13,34	332,57	6,14	99,10	310,16	79,10	6,44					
Итого за день			42,37	46,16	178,53	1301,53	1,08	25,35	469,68	6,95	463,25	559,14	142,07	8,25					
Итого за период			432,33	438,77	1804,39	12890,31	9,08	439,47	5927,56	91,76	2925,85	5912,08	1714,26	99,70					
Итого за период			43,233	43,877	180,439	1289,031	0,908	43,947	592,756	9,176	292,585	591,208	171,426	9,97					