

"Согласовано"
Директор МОБУ Бабаевская СОШ
Гараева Д.В.



"Утверждаю"
Директор ООО ПТФ "Меркурий"
Шайбакова О.П.

ПРИМЕРНОЕ 2X НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сезон: осень-зима
Категория: с 7 до 10 лет

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 1
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
0000022	Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254		0,05	2,08			30,29	27,27		1,17				
0000020	Соус томатный	50	2,42	4,63	2,58	74		0,01	0,9		46,21	1,21	2,45	4,45	0,13				
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,2	6	43,2	254	24	0,07			51 432	8 724	6 552	36,9	0,648				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26		0,03					
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2				
	Всего в Завтрак	610	20,62	23,33	100,9 8	717	24	0,2	12,98		449,0 2	60,8	51,46	68,66	4,55				
	Обед																		
0000053	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	0,05	11,95	51		0,02	1,15		115,47	26,01	19 044	27 564	0,378				
1000065	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	5,36	8,08	88	7 320	0,05	11,52		272 448	30 544	18 328	407 024	0,672				
0000029	Гуляш из филе птицы	50/20	5,6	5,01	2,39	156		0,03	3,3		72,5	9	7,2	14,02	0,25				
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	10	0,19			240,55	11,88	109,637 4	164,464 8	36 801				
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375				
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08				
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65	0,56				
	Всего в Обед	740	23,92	19,41	106,3 6	779	7 350	0,42	17,27		1 145,38	212,5	192,7 3	411,7 1	7				
	Всего в день		42,74	207,34	1 496	7 374	0,62	30,25			1 594,4	273,29	244,19	480,38	11,55				

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 2
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	

Завтрак																		
0000076	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	21 600	0,11	4,26		255,49	20,13	44,64	177,94	1,47			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000077	Кисель витаминизированный Плодово-ягодный	200			94,5	378												
0000079	Булочка "Домашняя"	60	5	10	38	256												
Всего в Завтрак		470	21,4	28	183,5	1 065	21 600	0,16	4,26		429,7 3	28,83	57,24	216,9 4	2,55			
Обед																		
0000060	Салат витаминный	60	1	6	6	84		0,02	12,78		181,62	17,74	10,85	17,46	0,53			
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204		0,2	4,66			38,3	42,23		2,23			
ДУ0161	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94		0,01	1,3			8,09	9,68		0,29			
0000005	Картофельное пюре	150	0,34	2,99	3,77	101	15	0,08	12,75		375 045	204 075	16,08	475 425	0,5775			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
Всего в Обед		840	21,52	17,8	83,84	661	15	0,4	32,66		815,5 5	100,1 5	99,13	123,0 3	5,34			
Всего в		день		45,8	267,33	1 726	21 615	0,56	36,92		1 245,2	128,98	156,37	339,97	7,89			

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рег.з)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
0000041	Каша рисовая молочная с маслом	200	10,47	12,2	53,07	361		0,11	1,04			238,009	523 317		0,7512			
0000003	Бутерброд с сыром	40	5,15	3,13	11,1	93	20	0,08	0,28		72,9	117,9	23,1	133,2	1,5			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000009	Кофейный напиток	200	4,2	2,8	18,5	109	20	0,03	0,98		109,8	90,2	10,5	67,5	0,08			
Всего в Завтрак		470	21,32	18,13	93,17	616	40	0,26	2,3		255,6	450,4 2	92,12	217,0 1	2,71			
Обед																		
0000059	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82		0,02	22,98		87,78	25,9	10,34	19,04	0,35			
0000011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	3,21	6,82	19,6	121	8	0,07	10,74		344 432	19 008	19 136	67,32	0,864			
0000006	Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241	20	0,06	0,36		138 256	765 557	224 503	954 284	0,432			
ДУ0141	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165		0,09	5,4			9,9			0,99			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
ДУ0153	Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	200	0,08	0,08	12,95	53		0,01	15,18	0,05	64,3	34 496	18 009	22 011	0,4715	0,0005	0,05	0,05
Всего в Обед		810	26,24	25,73	105,2 8	775	28	0,34	54,66	0,05	881,9 1	147,8 3	72,51	239,3	4,56		0,05	0,05
Всего в		день		43,86	198,45	1 391	68	0,6	56,96	0,05	1 137,5	598,25	164,63	456,31	7,27		0,05	0,05

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	------------------	---------------	---------------------------

		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
0000037	Суп-лапша домашняя	200	4,39	4,07	2,94	50		0,02	3,3		98,36	5,53	6,38	12,81	0,19			
ДУ0162	Запеканка рисовая с творогом	150/5	9,08	10,63	48,79	327	60	0,04	0,01	11,73	51 522	10 833	191 422	72 091	0,5939	0,002	11,73	11,73
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65	0,56			
Всего в Завтрак		585	20,4	18,43	89,53	588	80	0,15	4,61	11,73	521,3 9	147,1 1	57,85	233,5 5	2,42		11,73	11,73
	Обед																	
0000043	Салат из свежих огурцов и лука с растительным маслом	60	0,97	5,36	3,8	67		0,02	4,61		168 552	24 588	14 028	44 604	0,636			
0000063	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,75	4,42	10,85	90	8	0,03	7,76		326,887	339 466	201 161	435 763	0,9422			
ДУ0139	Жаркое по домашнему с мясом говядины	120/30	11	13	17	228		0,15	21,48			18,07	35,39		2,3			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03			
Всего в Обед		670	17,72	22,79	63,25	534	8	0,3	33,85		743,0 6	89,88	88,32	143,4 9	5,36			
Всего в день			41,22	152,78	1 122	88	0,45	38,46	11,73	1 264,4	236,99	146,17	377,04	7,79			11,73	11,73

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
0000054	Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7		0,03	10		141	23	14	42	0,6			
0000173	Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	30 400	0,05			158,08	38	22,8	121,66	1,06			
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17		500,06	27,21	21,44	63,39	0,77			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
Всего в Завтрак		540	12,43	15,05	41,24	429	30 420	0,23	28,17		883,7 8	95,12	65,93	246,0 7	3,07			
	Обед																	
0000078	Винегрет	60	1	6	4	76		0,03	5,64		154,03	13,2	11,08	24,49	0,47			
0000087	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	4,52	7,25	14,09	162	20	0,07	20,03		263,1	37,5	20,55	73,4	0,76			
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330		0,14	17,74		888,95	57,84	52,64	223,09	3,34			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000038	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
Всего в Обед		720	28,48	33,3	75,17	746	20	0,33	44,58		1 564,96	124,1 5	104,5 6	379	6,29			
Всего в день			48,35	116,41	1 175	30 440	0,56	72,75		2 448,7	219,27	170,49	625,08	9,35				

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	------------------	---------------	---------------------------

		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
0000069	Биточки (котлеты) мясные	50	9,17	6,67	8,33	133	12 670	0,04	0,12		139,333	278 667	183 667	95,05				
0000080	Соус томатно-овощной	50	3,1	3,02	4,64	84		0,01	2,5		54,02	5,06	4,21	7,35	0,19			
0000075	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	10	0,19			240,55	11,88	109,637 4	164,464 8	36 801			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000001	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,48	0,26			0,03			
0000048	Апельсины	100	9	2	81	430		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,26			
Всего в Завтрак		580	30,37	16,95	149,2 1	955	12 680	0,31	26,62		704,2 8	79,3	149,7 1	303,1 9	4,54			
	Обед																	
0000034	Салат из моркови и яблок	60	1,08	4,08	10,08	80		0,02	1,26			11 484	13,86		0,474			
ДУ0163	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	3,6	16,16	119		0,08	5,28	1,14	45,36	12,16	18,28	9,24	0,768	0,0044	1 144	1 144
0000029	Гуляш из филе птицы	50/20	5,6	5,01	2,39	156		0,03	3,3		72,5	9	7,2	14,02	0,25			
0000074	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	36	212	20	0,06			42,86	7,27	5,46	30,75	0,54			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4		111,65	5,9	3,13	3,83	0,81			
Всего в Обед		740	21,13	17,83	104,3 2	752	20	0,29	36,24	1,14	519,5 1	58,83	66,72	113,1 5	4,3		1,14	1,14
Всего в день			34,78	25,53	1 707	12 700	0,6	62,86	1,14	1 223,7	138,13	216,43	416,34	8,83		1,14	1,14	

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330		0,14	17,74		888,95	57,84	52,64	223,09	3,34			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
0000018	Корж молочный	50	3,9	6,4	36,9	196		0,04	0,03		14,16	5,7		0,47				
Всего в Завтрак		480	24,46	26,45	81,98	644		0,22	18,94		973,5 9	78,91	66,03	242,1 1	4,44			
	Обед																	
ДУ0134	Салат из свежих помидор	60	0,6	3	29	43		0,03	10,14			9,52	8,87		0,43			
ДУ0135	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,44	3,44	5,36	62		0,02	6			23,36	12,32		0,464			
0000088	Котлета рыбная	60	8,88	6,84	7,68	128	5 960	0,06	0,08	3		25,02	16,98	90 072	0,672		3	3
0000020	Соус томатный	50	2,42	4,63	2,58	74		0,01	0,9		46,21	1,21	2,45	4,45	0,13			
0000005	Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	20	0,11	17		500,06	27,21	21,44	63,39	0,77			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65	0,56			
Всего в Обед		830	22,22	25,63	97,94	705	6 000	0,36	35,42	3	990,6 8	221,3 8	100,5 8	322,8 7	4,48		3	3

Всего в		день	52,08	179,92	1 349	6 000	0,58	54,36	3	1 964,2	300,3	166,61	564,99	8,93		3	3
----------------	--	-------------	-------	--------	-------	-------	------	-------	---	---------	-------	--------	--------	------	--	---	---

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
ДУ0138	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220	5,95	3,59	25,1	166		0,16	3,8			312 074	344 096		1 817			
ДУ0133	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,58	12,75	27,42	265		0,06	0,11			158,683	14,55		0,7583			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
ДУ0153	Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	200	0,08	0,08	12,95	53		0,01	15,18	0,05	64,3	34 496	18 009	22 011	0,4715	0,0005	0,05	0,05
Всего в Завтрак		600	17,01	16,42	77,46	544		0,28	19,09	0,05	238,5 4	202,0 4	63,36	41,2	4,13		0,05	0,05
	Обед																	
0000059	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82		0,02	22,98		87,78	25,9	10,34	19,04	0,35			
0000037	Суп-лапша домашняя	200	4,39	4,07	2,94	50		0,02	3,3		98,36	5,53	6,38	12,81	0,19			
0000058	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350		0,08	1,35		75	14,02	41,8	178,97	1,97			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000028	Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16		0,01	1,36			8,48	2,66		0,7			
Всего в Обед		700	22,49	26,07	74,34	611		0,22	28,99		508,2 8	66,94	79,97	266,1 3	4,67			
Всего в			день	42,49	151,8	1 155		0,5	48,08	0,05	746,82	268,98	143,33	307,33	8,79		0,05	0,05

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
ДУ0141	Голень куринная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165		0,09	5,4			9,9			0,99			
0000006	Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241	20	0,06	0,36		138 256	765 557	224 503	954 284	0,432			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000004	Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	20	0,04	1,3		197,27	122,05	19,73	109,65	0,56			
0000027	Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	20	0,08			74,05	13,8	23,12	80,5	1,51			
Всего в Завтрак		560	26,67	20,94	91,68	704	60	0,31	7,06		482,4 8	226,6 2	71,49	301,8 9	3,87			
	Обед																	
0000012	Салат "Пестрый"	60	0,6	2,7	6,48	53		0,02	2,24			15,33	8,91		0,798			
0000087	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	4,52	7,25	14,09	162	20	0,07	20,03		263,1	37,5	20,55	73,4	0,76			
0000022	Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254		0,05	2,08			30,29	27,27		1,17			
ДУ0155	Рис с овощами	150	3,45	12,6	31,8	261		0,03	0,63			13,2	23 715		0,645			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000025	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113					0,45	0,26			0,04			

Всего в Обед	720	22,43	35,25	128,3 6	956	20	0,26	24,98		510,6 9	109,5 9	99,23	128,7 1	4,87			
Всего в		день	56,19	220,04	1 660	80	0,57	32,04		993,17	336,21	170,72	430,6	8,74			

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8 (рети.э)	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
0000054	Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7		0,03	10		141	23	14	42	0,6			
ДУ0161	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94		0,01	1,3			8,09	9,68		0,29			
0000005	Картофельное пюре	150	0,34	2,99	3,77	101	15	0,08	12,75		375 045	204 075	16,08	475 425	0,5775			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000007	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71		0,01	26,4		111,65	5,9	3,13	3,83	0,81			
	Всего в Завтрак	530	11,29	7,58	37,81	326	15	0,17	50,45		700,6	61,71	49,08	109,6 9	2,65			
	Обед																	
ДУ0157	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,5	3,5	3	51		0,02	20,22			24,9	9,89		0,5			
0000091	Суп Свекольник со сметаной	200	3,82	6,64	23,5	130	40	0,07	14,31		454,514	376 667	273 619	765 905	14 667			
1000042	Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330		0,14	17,74		888,95	57,84	52,64	223,09	3,34			
0000068	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000072	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000039	Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65			1,17		11,74	2,6	1,5	2,71	0,26			
	Всего в Обед	720	28,28	30,19	83,58	689	40	0,32	53,44		1 602,34	136,0 2	110,1 8	357,7	7,02			
	Всего в	день	37,77	121,39	1 015	55	0,49	103,89		2 302,9	197,73	159,26	467,39	9,67				
	Итого		440,4	445,28	1 868,9	13 795	78 420	5,53	536,56	15,97	14 921,14	2 698,1	1 738,19	4 465,43	88,81	0,01	15,97	15,97
	Среднее за период		44,04	44,53	186,9	1 379	7 842	0,55	53,66	1,6	1 492,14	269,8 1	173,8 2	446,5 4	8,88		1,6	1,6