

"Согласовано"

Директор МОБУ Бабаевская СОШ

Гараева Д.В.



"Утверждаю"

Директор ООО ПТФ "Меркурий"

Шайбакова О.П.



**ПРИМЕРНОЕ 2Х 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 11 до 18 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эк)	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	250	2,1	6,7	10,1	110	9 150	0,06	14,4		340,56	38,18	22,91	50 878	0,84			
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	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	790	24,34	20,75	108,3 8	801	9 180	0,43	20,15		1 213, 49	220,1 3	197,3 1	421,8 9	7,16			
	Всего в день		44,08	209,36	1 518	9 204	0,64	33,13			1 662,5	280,93	248,77	490,55	11,72			День

День 2

всего в																			
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эк)	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	429,73	28,83	57,24	216,94	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		
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10	278	16	9	11	2,2		
Всего в Обед		940	21,52	17,8	93,84	708	15	0,43	42,66	1 093,55	116,15	108,13	134,02	7,54		
Всего в день			45,8	277,33	1 773	21 615	0,59	46,92		1 523,2	144,98	165,37	350,97	10,09		

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эк)	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																		
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			
0000048	Апельсины	100	9	2	81	430		0,03	24		197	29,92	11,31	20,01	0,26			
Всего в Завтрак		570	30,32	20,13	174,17	1 046	40	0,29	26,3		452,6	480,34	103,43	237,02	2,97			
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	250/10	4,01	8,52	24,5	151	10	0,09	13,42		430,54	23,76	23,92	84,15	1,08			
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		860	27,04	27,43	110,18	805	30	0,36	57,34	0,05	968,02	152,58	77,3	256,13	4,78		0,05	0,05
Всего в день			47,56	284,35	1 851	70	0,65	83,64	0,05	1 420,6	632,92	180,73	493,15	7,74			0,05	0,05

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эк)	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																	
0000037	Суп-лапша домашняя	250	5,49	5,09	3,68	63		0,02	4,12		122,95	69 125	7 975	160 125	0,2375			
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		635	21,5	19,45	90,27	601	80	0,16	5,43	11,73	545,9 8	148,5	59,45	236,7 5	2,47		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	250	2,19	5,53	13,56	113	10	0,04	9,7		408,609 8	424 332	251 451	544 704	11 777			
ДУ0139	Жаркое по домашнему с мясом говядины	180	13,2	15,6	20,4	274		0,18	25,78			21 684	42 468		2,76			
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		750	20,36	26,49	69,36	602	10	0,33	40,08		824,7 8	101,9 8	100,4 3	154,3 9	6,06			
Всего в день			45,94	159,63	1 202		90	0,49	45,52	11,73	1 370,7	250,47	159,88	391,14	8,53		11,73	11,73

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эк)	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																	
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	250	5,65	9,06	17,61	203	25	0,09	25,04		328 875	46 875	256 875	91,75	0,95			
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	770	29,61	35,11	78,69	787	25	0,35	49,59		1 630, 24	133,5 3	109,6 9	397,3 5	6,48			
	Всего в день		50,16	119,93	1 216	30 445	0,58	77,76			2 514,5	228,65	175,62	643,43	9,54			

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эк)	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	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	250	5,5	4,5	20,2	149		0,1	6,6	1,43	56,7	15,2	22,85	11,55	0,96	0,0055	1,43	1,43
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	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			
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		820	23,43	19,73	115,5 6	824	24	0,32	37,56	1,43	539,4 2	63,32	72,38	121,6 1	4,6	0,01	1,43	1,43
Всего в день			36,68	264,77	1 779	12 704	0,63	64,18	1,43	1 243,7	142,62	222,09	424,8	9,13	0,01	1,43	1,43	

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эк)	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)	250	1,8	4,3	6,7	78		0,02	7,5			29,2	15,4		0,58			
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			

0000004	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
0000048	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			
	Апельсины	100	9	2	81	430		0,03	24	197	29,92	11,31	20,01	0,26			
Всего в Обед		980	31,58	28,49	180,28	1151	6000	0,39	60,92	31187,68	257,14	114,97	342,88	4,86		3	3
Всего в		день		54,94	262,26	1795	6000	0,61	79,86	32161,2	336,06	181	585	9,3		3	3

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эк)	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	250/20	7,3	4,4	30,8	204		0,2	4,66			38,3	42,23		2,23			
ДУ0133	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,3	15,3	32,9	318		0,07	0,13			190,42	17,46		0,91			
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		680	20,08	19,78	88,65	635		0,33	19,97	0,05	238,54	240,87	74,09	41,2	4,69		0,05	0,05
Обед																		
0000059	Салат из белокачанной 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	250	5,49	5,09	3,68	63		0,02	4,12		122,95	69,125	7,975	160,125	0,2375			
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		750	23,59	27,09	75,08	624		0,23	29,82		532,87	68,33	81,56	269,33	4,71		0,05	0,05
Всего в		день		46,87	163,73	1259		0,56	49,79	0,05	771,41	309,19	155,65	310,54	9,4		0,05	0,05

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эк)	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 куриная 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		482,48	226,62	71,49	301,89	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	250	5,65	9,06	17,61	203	25	0,09	25,04		328,875	46,875	256,875	91,75	0,95			

ДУ0155	Тефтели "Детские"	50	9,4	12,7	25,6	254		0,05	2,08			30,29	27,27		1,17			
0000068	Рис с овощами	150	3,45	12,6	31,8	261		0,03	0,63			13,2	23 715		0,645			
0000072	Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53		0,04			72,9	43 125	61 875	163 125	0,375			
0000025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60		0,05			174,24	8,7	12,6	39	1,08			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113					0,45	0,26			0,04			
Всего в Обед		770	23,56	37,06	131,8 8	996	25	0,28	29,99		576,4 7	118,9 7	104,3 7	147,0 6	5,06			
Всего в день				58	223,56	1 700	85	0,59	37,05		1 058,9	345,59	175,86	448,95	8,92			

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эк)	В1	С	Д	К	Са	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																		
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			
0000071	Яблоко	100			10	47		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
Всего в Завтрак		630	11,29	7,58	47,81	373	15	0,2	60,45		978,6	77,71	58,08	120,6 9	4,85			
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	250	4,77	8,3	29,38	163	50	0,09	17,89		568,142	470 834	342 024	957 381	18 334			
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		770	29,23	31,85	89,46	722	50	0,34	57,02		1 715,97	145,4 4	117,0 2	376,8 5	7,39			
Всего в			39,43			1 094	65	0,54	117,47		2 694,5	223,15	175,1	497,54	12,24			
Среднее за период			47,34	46,95	210,2 2	1 519	8 027,8	0,59	63,53	1,63	1 642,16	289,4 6	184,0 1	463,6 1	9,66		1,63	1,63