

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Бат Горячее питание учащихся возрастная группа от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.07.2025 - 31.12.2026

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-13	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	6,8	9,9	32,4	245,6	0,14	0,14	38,97	0,12	0,5	320,4	84,71	35,35	39,29	154,9	1,03	48,38	2,67	29,98	
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	71,78	44,34	26,97	01,09	0,9	9	1,76	29,8	
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Итого за Завтрак		545	16,6	18,2	79,8	549,9	0,24	0,35	96,24	0,26	11,13	56,15	75,59	33,69	84,71	61,49	4,61	60,34	8,71	72,13	
Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,7	5,4	9,7	94,1	0,03	0,04	113,78	0	6,84	12,34	64,88	84,85	18,84	43,09	0,87	45,06	0,39	23,58	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,8	34,1	192,5	0,07	0,02	13,5	0,07	0	86,15	55,48	14,19	8,22	41,42	0,83	0,8	0,04	12,33	
309	Биточки с соусом томатным	100	17,4	4	13,2	158,6	0,06	0,05	18,91	0,02	0,7	10,83	99,56	24,03	56,07	20,29	1,16	7,33	15,22	94,56	
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	103,4	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,1	93,16	59,27	3,16	3,85	0,83	0,8	0,11	3,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8	
70	Огурцы соленые (порционно)	60	0,5	0,1	1	6,5	0,01	0,01	3	0	3	666,6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0	
Итого за Обед		780	29,6	13,9	111	688	0,25	0,16	150,39	0,09	12,24	64,82	81,88	09,94	09,69	79,05	5,27	56,15	19,26	44,27	
Итого за день		1325	46,2	32,1	190,8	1237,9	0,49	0,51	246,63	0,35	23,37	120,97	157,47	43,63	194,4	140,54	9,88	116,49	27,97	116,4	

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	34,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	30,87	33,25	75,42	18,33	33,51	2,01	39,77	27,53	39,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	600	33,5	9	91,1	580,2	0,22	0,16	185,15	0	14,78	86,06	28,42	50,62	168,8	23,46	3,82	52,62	31,62	77,32

Обед

52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	36,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4	14	108,2	0,1	0,05	120,72	0	3,72	96,62	63,03	78,8	27	97,2	1,3	84,68	3,64	27,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	20,3	132,4	0,12	0,11	18,88	0,07	10,52	08,45	42,06	40,02	29,01	85,56	1,07	48,57	0,76	43,74
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	4,9	5	104,2	0,07	0,07	231,79	0,12	2,35	17,71	25,32	41,42	41,67	151,1	0,83	34,14	8,8	49,68
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	770	22,4	16,4	85,2	578,6	0,37	0,28	372,22	0,19	18,89	82,78	61,55	41,89	25,54	14,96	5,52	81,54	17,05	42,44
	Итого за день	1320	45,7	41,2	145,5	1136,8	0,57	0,81	634,43	2,73	31,55	100,36	84,22	49,94	106,63	83,27	9,74	57,72	51,22	613,2

Среда, 1 неделя

Завтрак

181	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,8	8,9	29,9	222,3	0,06	0,14	40,2	0,13	0,52	86,99	57,31	37,99	17,13	04,16	0,4	29	1,85	26,48
54-6о	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	550	11,1	11,6	61,2	393,2	0,13	0,25	76,78	0,57	11,68	84,32	16,68	36,67	36,98	76,59	4,14	35,97	9,37	50,53

Обед

96	Рассольник Ленинградский	200	1,8	3,8	12,4	90,8	0,07	0,04	97,44	0	5,36	82,04	23,68	60,25	18,8	48,17	0,78	27,52	2,65	23,64
----	--------------------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	-------	---	------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	------	-------

291	Плов из птицы	200	24,6	10	33,4	321,6	0,08	0,08	137,18	0	1,27	38,48	03,16	21,61	97,39	15,42	1,76	87,24	25,56	57,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	08,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	5	96,2	0,01	0,01	0	0	15,3	55,97	57,59	25,44	8,68	18,83	0,35	0,18	0,32	5,29
	Итого за Обед	720	32,2	22,4	98,2	722,5	0,23	0,16	249,62	0	21,95	57,34	868,8	29,18	41,98	42,73	4,19	117,1	32,03	96,67
	Итого за день	1270	52,4	47,5	166,7	1303,6	0,46	0,37	270,98	0,07	50,96	93,93	23,94	58,26	06,75	95,96	8,49	14,32	36,66	00,03

Четверг, 1 неделя

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	23,1	15,8	44,5	412,7	0,08	0,34	71,25	0,34	0,29	91,38	90,73	29,12	38	92,17	1,31	53,19	33,34	83,61
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	505	27,7	16,6	98,9	656,2	0,16	0,4	91,4	0,34	10,31	22,41	686,6	93,76	87,51	49,76	2,75	54,52	36,74	91,61

Обед

Пром.	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8	0,02	0,02	10,06	0	7,42	61,83	04,42	18,21	10,33	17,73	0,46	8,61	0,22	6,14
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	13,7	81,2	0,05	0,03	99,12	0	3,89	91,81	34,96	68,46	14,2	38,18	0,64	82,79	0,15	21,18
321	Капуста тушеная	150	3,6	3,6	14,4	104,1	0,05	0,07	64,29	0,07	33,07	13,46	01,73	83,44	30,13	60,37	1,2	45,58	0,69	21,45
279	Тефтели куриные	100	15,7	10,1	12,3	202,4	0,06	0,05	3,42	0	1,66	57,59	10,82	20,96	55,81	26,12	1,15	49,36	14,3	97,27
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	770	26,8	19	86,2	623,7	0,25	0,21	177,12	0,07	47,18	606,5	56,27	55,98	28,11	03,33	5,1	88,51	18,88	57,34
	Итого за день	1275	54,5	35,6	185,1	1279,9	0,41	0,61	268,52	0,41	57,49	28,91	42,87	49,74	15,62	53,09	7,85	43,03	55,62	48,95

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	49,45	19,36	46,62	20,16	80,99	4,05	22,28	3,52	16,06
-------	----------------------------	-----	-----	-----	------	-------	------	------	-------	------	---	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------

260	Гуляш	90	13	14	2,6	188,3	0,04	0,09	8,64	0	1,11	00,76	47,38	12,55	18,01	27,23	1,9	41,42	0,18	47,98
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	Мармелад	15	0,2	1,4	9,6	51,8	0	0	0	0	0	10,5	17,25	1,95	5,85	6,3	0,39	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	505	24,6	22	81,6	623,9	0,29	0,23	28,06	0,09	2,25	61,32	41,33	20,23	52,26	45,45	7,21	64,99	6,12	70,54

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,4	75,8	0,03	0,02	121,01	0	7,77	90,08	64,93	15,39	11,12	24,77	0,46	1,83	0,2	12,3
133	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,6	2	12,7	75,4	0,06	0,04	97,08	0	5,28	98,36	11,16	59,08	17,56	44,05	0,63	43,7	0,72	26,88
310	Картофель отварной	150	3	3,7	23,3	139	0,14	0,09	16,33	0,07	12,56	00,73	41,48	18,11	31,61	81,18	1,26	47,85	0,41	47,24
268	Шницель со сметанным соусом	90	12,3	11,8	10,4	197,4	0,05	0,08	4,32	0	0,01	86,26	87,23	25,58	15,87	15,91	1,73	43,4	1,87	41,2
330	Соус сметанный	20	0,3	0,9	1,1	13,6	0	0	4,8	0	0,01	19,02	6,05	8,84	0,57	3,77	0,03	2,87	0,1	1,18
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	103,4	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,1	93,16	59,27	3,16	3,85	0,83	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	780	22,5	25,1	104,9	737,5	0,36	0,27	244,74	0,07	27,33	83,35	88,21	00,07	94,89	29,53	6,16	42,61	6,91	142,6
	Итого за день	1275	47,1	47,1	186,5	1361,4	0,65	0,5	272,8	0,16	29,58	44,67	29,54	320,3	47,15	74,98	13,37	207,6	13,03	13,14

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	7,4	11,3	31,5	257,8	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	44,02	44,08	55,14	52,74	03,01	1,5	50,8	12,02	53,88
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	71,78	44,34	26,97	01,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	540	13,8	22,5	79	574,5	0,26	0,33	103,47	0,26	11,04	59,77	24,76	23,88	92,91	337,6	4,95	62,76	15,98	96,31

Обед

84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	3,1	5,6	12,4	112,2	0,06	0,05	113,57	0	4,3	78,06	18,15	87,35	24,59	74,2	1,21	13,8	2,19	26,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	49,45	19,36	46,62	20,16	80,99	4,05	22,28	3,52	16,06
260	Гуляш	90	13	14	2,6	188,3	0,04	0,09	8,64	0	1,11	00,76	47,38	12,55	18,01	27,23	1,9	41,42	0,18	47,98
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
70	Помидоры соленые (порционнo)	60	0,5	0,1	1	6,5	0,01	0,01	3	0	3	666,6	84,6	13,8	8,4	14,4	0,36	0	0	0
	Итого за Обед	770	29,5	28	93,6	744,8	0,39	0,31	155,25	0,09	8,47	480,1	75,96	31,56	88,97	62,41	9,16	80,56	9,43	02,79
	Итого за день	1310	43,3	50,5	172,6	1319,3	0,65	0,64	258,72	0,35	19,51	39,87	00,72	55,44	81,88	00,01	14,11	43,32	25,41	199,1

Вторник, 2 неделя

Завтрак

52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	36,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	06,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	4,9	5	104,2	0,07	0,07	231,79	0,12	2,35	17,71	25,32	41,42	41,67	151,1	0,83	34,14	8,8	49,68
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	540	16,8	12,6	74,5	478,9	0,14	0,12	250,98	0,21	4,65	99,41	46,71	21,92	82,32	68,27	2,75	76,49	18,19	92,62

Обед

70	Огурцы соленые (порционнo)	60	0,5	0,1	1,4	6,9	0,02	0,02	5	0	5	1111	141	23	14	24	0,6	0	0	0
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4	14	108,2	0,1	0,05	120,72	0	3,72	96,62	63,03	78,8	27	97,2	1,3	84,68	3,64	27,02
291	Плов из птицы	200	24,6	10	33,4	321,6	0,08	0,08	137,18	0	1,27	38,48	03,16	21,61	97,39	15,42	1,76	87,24	25,56	57,14
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	08,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	720	34	14,6	96,2	650,6	0,27	0,18	277,9	0	10,01	26,95	91,56	45,29	155,5	96,93	4,96	74,08	32,7	94,76
	Итого за день	1260	50,8	27,2	170,7	1129,5	0,41	0,3	528,88	0,21	14,66	26,36	38,27	67,21	37,82	665,2	7,71	50,57	50,89	87,38

Среда, 2 неделя

Завтрак

312	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	20,3	132,4	0,12	0,11	18,88	0,07	10,52	08,45	42,06	40,02	29,01	85,56	1,07	48,57	0,76	43,74
255	Печень по-строгановски	100	13,3	10,6	7,3	177,5	0,17	1,31	729,65	0,01	10,18	56,52	00,34	33,68	14,42	17,73	4,6	46,15	26,16	76,33
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35

Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	0,02	0,01	2,2	0	0	66	22	5,8	4	18	0,42	0	0	0
	Итого за Завтрак	500	20,3	17,1	71	518,6	0,34	1,44	750,88	0,08	20,72	881,1	102,97	34,14	53,54	44,38	6,82	95,68	28,72	24,42
Обед																				
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	13,7	81,2	0,05	0,03	99,12	0	3,89	91,81	34,96	68,46	14,2	38,18	0,64	82,79	0,15	21,18
171	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	7	29,9	201,2	0,1	0,04	27	0,13	0	01,04	87,64	40,55	21,94	52,47	0,83	40	16,68	45,28
279	Тефтели с томатным соусом	90	10,7	12	10,2	192	0,05	0,08	35,07	0,09	0,92	60,12	92,81	33,02	15,38	07,17	1,57	43,95	1,03	41,24
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	5	96,2	0,01	0,01	0	0	15,3	55,97	57,59	25,44	8,68	18,83	0,35	0,18	0,32	5,29
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
	Итого за Обед	760	23,1	29,6	100,2	759,8	0,28	0,2	161,42	0,22	21,25	90,75	77,34	32,38	77,84	77,58	5,04	69,09	21,7	24,29
	Итого за день	1260	43,4	46,7	171,2	1278,4	0,62	1,64	3912,3	0,3	41,97	71,85	80,31	66,52	31,38	21,96	11,86	64,77	50,42	48,71

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8	0,02	0,02	10,06	0	7,42	61,83	04,42	18,21	10,33	17,73	0,46	8,61	0,22	6,14
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,8	34,1	192,5	0,07	0,02	13,5	0,07	0	86,15	55,48	14,19	8,22	41,42	0,83	0,8	0,04	12,33
294	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	18	10,8	9	205,8	0,05	0,06	22,57	0,06	0,55	01,53	04,57	31,81	58,6	127,8	1,13	46,16	15,9	00,45
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	540	27,2	18,5	77,2	585,3	0,17	0,12	51,16	0,13	9,12	19,24	18,56	30,16	84,56	15,15	3,21	59,41	18,08	25,15

Обед

54-203	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	34,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
133	Суп картофельный с крупой (пшенная)	200	1,6	2	12,7	75,4	0,06	0,04	97,08	0	5,28	98,36	11,16	59,08	17,56	44,05	0,63	43,7	0,72	26,88
259	Жаркое по-домашнему	200	16,4	11,6	19,2	246,4	0,14	0,17	9,36	0	10,62	32,74	27,53	27,08	43,13	99,77	3,02	91,99	0,36	88,87
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	103,4	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,1	93,16	59,27	3,16	3,85	0,83	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	720	24,2	14,3	88,4	580,2	0,33	0,27	125,64	0	20	384,1	365,3	69,79	89,81	136,0	6,07	138,6	5,38	29,5