

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



А.И. Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 68 г.о. Самара



/А.А. Жидков

**Примерное 10-дневное цикличное осенне-зимнее меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
для питания обучающихся
в стационарных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет**

(Основание: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

2022-2023 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
													Первый завтрак	
Масло (пирожьями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	0,020	14
Каша "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,90	34,31	0,95	182	
Фрукт сезонный(яблоко)	120	47	0,990	0,220	8,910	0,044	66,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338	
Чай с лимоном	200/7	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Итого з.	567	476	19,690	14,750	74,060	0,189	66,520	80,000	194,240	228,42	58,81	2,43		
Обед														
Салат из соленых (свежих) огурцов с реп. луком, маслом растительным, зеленью	50	62	0,51	3,03	1,55	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	21	
Суп картофельный с бобовыми	250	41	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Каша перловая рассычатая с маслом	150	220	4,640	7,790	32,910	0,040	0,000	40,000	31,720	161,270	21,100	0,950	171	
Соус томатный	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331	
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	805	854	25,78	34,07	123,850	0,50	32,27	93,64	165,950	474,23	121,82	6,48		
Итого за день:	1372	1330	35,87	48,86	197,910	0,686	66,52	173,64	360,190	702,65	180,63	8,91		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Творог	70	25	0,200	0,100	5,700	0,00	0,500	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0	
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188	
Булочка (Плянк)	60	224	2,200	5,000	41,000	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	0	
Чай с сахаром	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Итого:	540	724	18,510	18,010	119,790	0,160	4,220	88,72	191,44	387,91	146,72	20,94		
Обед														
Икра кабачковая	50	46	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Шницель рыбный с маслом (молоко)	50	167	10,07	5,28	6,65	0,05	2,98	40,73	51,91	160,57	28,20	2,24	235	
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,89	5,66	19,99	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125	
Компот из свежих яблок	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	50	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	800	773	25,06	20,10	110,33	0,53	41,74	69,30	202,39	422,89	123,98	8,03		
Итого за день:	1340	1497	41,67	38,11	230,12	0,69	45,96	158,02	393,83	810,80	270,71	28,97		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3

Неделя : летняя

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Салат из свеклы с чесночком	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52	
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Соус сметанный	50	24	0,520	1,493	2,100	0,010	0,400	10,140	8,77	8,81	2,94	0,10	331	
Магги (рыбные котлеты) с маслом	150	106	5,450	5,780	30,460	0,060	0,900	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203	
Нашпик из свежих ягод	200	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342		
Хлеб пшеничный	60	18	3,850	0,410	24,650	0,056	0,000	0,000	10,850	37,600	7,100	0,590	0	
Итого:	550	717	27,36	27,14	95,14	0,19	6,27	64,8	96,34	209,29	43,65	346,5		
Обед														
Суп картофельный с кукурузой и морковью	50	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26	
Суп картофельный на курином бульоне с сухариками	250/30	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	115	
Бульда куриная в соусе	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290	
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182	
Нашпик из плодов шиповника	200	110	0,840	0,370	20,68	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	945	837	31,27	24,73	144,39	0,53	113,678	82,100	412,914	408,50	63,11	89,158		
Итого за день:	1395	1554	53,62	51,87	210,02	0,72	119,95	146,9	509,259	617,78	106,76	1012,306		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из белокочанной капусты (морк.)	50	26	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
Творог из курортного филиала	50/150	229	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	34,76	40,50	1,48	1,20	291
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	500	555	17,959	16,289	87,294	0,155	15,505	14,500	93,923	117,924	34,995	2,728	
Обед													
Огурцы натуральные соленые(свежие)	50	6	0,500	0,060	1,000	0,129	1,050	0,000	12,000	14,000	8,000	2,000	70
Щи из свежей капусты с картофелем	250	90	1,760	4,950	7,900	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88
Телефелы 1-й вариант	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278
Пюре гороховое с маслом сливочным	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199
Чай с сахаром	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	825	605	50,740	25,290	177,216	1,029	21,040	53,010	297,770	452,430	204,930	28,960	
Итого за день:	1525	1120	68,699	35,579	264,504	1,184	36,545	67,610	390,793	570,354	239,925	31,688	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Продукты сезонные (яблоки)	120	50	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338	
Машина гречневая с молоком, сахаром и маслом сливочным	200	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800		261,860	72,050	2,100	173	
Булочка "Венская"	100	178	7,800	6,120	47,800	0,140	0,700	6,000		78,400	30,400	1,460	456	
Собойный напиток с медом	200	113	3,17	2,68	15,93	0,04	1,300	20,000		90,000	14,000	0,13	379	
Итого:	520	513	20,57	15,15	110,73	0,44	32,560	40,300		453,260	125,250	3,77		
Обед														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	54	0,073	3,062	6,699	0,020	16,122	0,000		17,608	9,601	0,587	46	
Суп с рыбными консервами	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,500		128,74	35,14	0,93	95/с	
Рис с птицей (филе куриное)	50/150	249	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000		110,100	39,100	2,000	289	
Каша из кураги	200	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000		29,181	20,986	0,640	394/с	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000		37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	50	100	5,63	0,86	19,65	0,20	0,00	0,00		62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	500	767	25,62	23,3	106,21	0,54	39,11	36,500		385,13	115,850	6,11		
Итого за день:	1020	1280	46,19	38,45	226,97	0,98	62,77	77,400		843,39	241,100	9,88		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат картофельный с зеленым горошком, зеленью	50	56	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,000	15,91	47,32	18,72	0,75	40
Омлет натуральной фрукт сезонный (яблоко) с сахаром	110	290	13,94	24,84	2,64	0,08	0,26	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	210
Хлеб пшеничный	140	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338
Хлеб пшеничный	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	5,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Итого:	550	550	24,64	32,72	50,20	0,27	47,37	324,58	242,35	523,64	149,74	22,44	
Обед													
Салат из моркови	60	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,000	7,986	16,110	10,989	0,214	42
Рассольник Ленинградский	250	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Пюре гороховое с маслом сливочным	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349
Хлеб пшеничный	50	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	50	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	300	769	45,14	24,79	102,12	0,91	17,39	49,09	183,23	430,61	151,16	5,00	
Итого за день:	1350	1319	65,776	57,51	152,31	1,18	64,77	373,67	425,58	954,25	300,90	27,43	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые веществ (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Миска кабачковая	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
Пюре картофеля из филе куриного	50	162	8,69	10,54	8,31	0,13	2,77	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294	
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	29,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312	
Суп с мясным с томатом	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331	
Хлопья из свежих яиц(болгар)	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342	
Хлеб пшеничный	50	117	3,890	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Итого:	550	583	16,52	20,150	84,27	0,356	29,66	0,58	126,49	242,04	67,60	3,20		
Обед														
Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00	
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,80	4,920	10,93	0,050	10,68	0,000	49,73	54,600	26,13	1,23	82	
Пюре из-струганной свеклы	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255	
Желе гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Компот из свежих яблок	200	98	0,16	0,16	23,88	0,01	1,72	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	390	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	815	872	36,66	32,88	115,89	0,71	34,03	40,000	161,510	613,29	223,12	13,84		
Итого за день:	1365	1457	47,18	53,03	200,16	1,06	63,69	101,58	288,00	855,33	290,72	17,04		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Первый завтрак																
Салат из моркови с яблоками	70	32	0,854	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	59			
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188			
Молоко ступенчатое	200	95	2,150	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0			
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,00	90,00	14,000	0,13	0,37	377			
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0			
Итого:	540	704	15,91	17,16	105,03	0,19	6,66	89,414	271,60	283,737	74,43	7,370				
Обед																
Салат из свеклы отварной	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52			
Суп из овощей на курином бульоне с зеленью	250	41,00	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	102,00			
Курица отварная	50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	15			
Соус сметанный	50															
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171			
Напиток из яблок и лимоника	200	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00	349,00			
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00			
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2			
Итого:	315	764	30,29	30,23	112,71	0,50	135,09	102,10	475,04	222,15	63,07	406,05				
Итого за день:	1355	1468	48,30	47,39	217,74	0,69	141,75	190,51	746,64	505,89	137,50	413,42				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9
 Неделя : вторая
 Сезон : осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Огурцы натуральные соленые (свежие) порционными	50	58	1,26	3,12	0,20	0,05	16,41	0,00	23,97	27,17	14,48	0,45	45,00	
Рыба, консервы в масле с овощами	50/50	62	8,94	1,98	2,09	0,05	0,43	14,70	14,72	103,16	24,50	0,50	229,00	
Картофель отварной с маслом сливочным	150	210	3,65	5,38	36,68	0,03	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53	304,00	
Пшеница из свежей ячш	200	99	0,22	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342,00	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Итого:	550	546	17,97	10,95	93,76	0,19	19,42	14,74	67,07	240,93	73,29	2,24		
Обед														
Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00	
Суп картофельный с бобовыми	250	52	3,84	5,54	21,50	0,19	35,67	0,00	51,29	104,51	42,34	1,51	102,00	
Творог 1-й вариант в соусе	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203	
Пшеница из смеси сульфидов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,76	349	
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	325	340	21,96	32,55	249,82	0,65	49,85	61,51	215,11	289,76	123,80	11,30		
Блюда в день:	1575	1386	49,94	44,60	343,57	0,83	69,27	76,25	282,18	530,69	197,08	13,53		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Масло (порция)	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	14,00	
Сыр (порция)	10	69	5,35	5,32	0,60	0,01	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	15,00	
Вяленая молочная														
молочная(вяшеная) с сахаром и														
маслом сливочным	250	294	6,00	10,85	42,95	0,05	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181,00	
Какао с молоком	200	119	4,03	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40	128,78	124,56	21,34	0,48	382,00	
Хлеб пшеничный	60	118	3,850	0,410	24,650	0,056	0,000	0,000	10,850	37,600	7,100	0,590	0	
Итого:	530	666	19,77	27,97	85,31	0,18	2,69	161,20	472,70	442,60	75,90	1,83		
Обед														
Вилегрет овощной	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	106,00	
Суп картофельный с клецками	250	144	3,56	4,59	18,79	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	0,00	108,00	
Биточки из говядины	40	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,56	73,44	9,40	0,87	268,00	
Соус помидовый	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,14	8,77	8,81	2,94	0,12	331,00	
Каша пшеничная или (булгур)														
рассыпчатая с маслом														
сливочным	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	171,00	
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	305	317	33,61	27,99	108,28	0,75	17,86	77,10	346,98	639,04	306,07	25,81		
Итого за день:	1335	1483	50,07	55,17	193,59	0,93	20,55	233,30	719,68	1081,64	381,97	27,64		