

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1
А.И. Михалев



СОГЛАСОВАНО
Директор
ДлМБОУ Школа № 68 г.о. Самара
Жидков А.А.

Примерное 10-дневное циклическое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет
в весенне-летний период

(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.)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя: первая

Сезон: весне - летний

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 (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14			
Кашиа "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	300	5,900	10,900	42,400	0,098	0,937	53,400	130,400	177,90	36,30	0,82	182			
Фрукты сезонные (яблоки)	140	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	Таб 9			
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379			
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	Таб 6			
Итого:	580	611	11,966	21,588	85,176	0,213	32,637	113,400	171,858	302,10	68,50	4,16				
Обед																
Салат из соевых (свежих) огурцов с реп. луком, маслом растительным	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	148	5,50	5,27	16,50	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102			
Котлета из говядины с соусом	40/50	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268			
Кашиа перловая рассыпчатая с маслом	150	242	3,780	7,780	39,290	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	171			
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	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	Таб 6			
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	Таб 6			
Итого:	805	960	26,81	33,40	127,425	0,48	31,87	83,50	142,498	386,52	125,67	6,00				
Итого за день:	1385	1571	38,78	54,99	212,601	0,692	32,64	196,90	314,356	688,62	194,17	10,17				

День : 2

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : весенне - летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe		
													Первый завтрак	
Повидло	30	25	0,200	0,100	5,700	0,000	0,500	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0	
Запеканка творожная с рисом	180	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188	
Булочка (Пярык)	100	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 и лимоном	200/10/7	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	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	таб 6	
Итого:	557	677	12,800	16,710	115,780	0,130	0,550	88,71	90,57	187,59	50,84	3,10		
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, картофелем и сметаной	250/10	130	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Шницель рыбный с соусом 50/50	150	155	7,80	9,50	8,00	0,05	3,00	40,73	51,91	160,57	28,20	2,24	235	
Пюре картофельное	150	117	2,89	5,66	19,99	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125	
Компот из свежих плодов (я)	200	117	0,320	0,080	28,000	0,012	2,700	0,000	22,000	12,000	12,000	0,270	342 ш	
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	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	825	805	20,96	24,25	115,81	0,53	42,74	69,30	216,53	429,90	131,90	7,30		
Итого за день:	1382	1482	33,76	40,96	231,59	0,66	43,29	158,01	307,09	617,49	182,74	10,40		

День : 3

Неделя : первая

Сезон : весне - летний

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		
													Белки	
Первый завтрак														
Салат из свеклы отварной	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 с соусом 40/50	40/50	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	123,46	22,26	1,96	268	171	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199	
Чай сахаром	200/10	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	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	
Итого:	550	666	42,64	23,36	82,33	0,76	5,87	64,8	229,37	254,75	82,87	611,2		
Обед														
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	82	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26	
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250/15	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	101	
Курица тушеная 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 рассыпчатая "Булгур"	150	281	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	0,000	26,390	21,100	140,520	5	171	
Напиток 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	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	таб 6	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6	
Итого:	830	894	30,86	25,74	113,50	0,60	111,498	30,100	226,530	131,35	159,16	92,927		
Итого за день:	1390	1560	73,50	49,10	195,82	1,36	117,37	94,9	455,901	386,10	242,04	1012,300		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4
 Неделя : первая
 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			
Икра кабачковая	70	65	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108			
Шлов из куриного филе	50/150	322	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:	510	637	17,892	11,172	88,046	0,156	11,006	14,600	104,116	124,472	35,480	2,894				
Обед																
Овощи натуральные соленые (свежие) - огурцы	50	23	0,500	1,250	2,460	0,010	2,940	0,000	0,000	0,000	0,390	1	53			
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			
Тефтели мясные в соусе	60/50	175	9,00	11,00	10,70	0,05	1,00	50,00	33,00	90,00	19,00	0,74	304 с			
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	242	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203			
Чай с сахаром	200/10	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	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	таб 6			
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6			
Итого:	835	728	26,060	24,960	87,690	0,330	23,520	78,520	260,500	365,500	136,300	25,020				
Итого за день:	1345	1365	43,952	36,132	175,736	0,486	34,526	93,120	364,616	489,972	171,780	27,914				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : весне - летний

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														
Фрукты сезонные (яблоки)	140	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	2,86	Таб 9
Каша молочная Геркулес с маслом	200	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	2,100	173
Булочка "Дорожная"/Печенье	60	193	4,060	8,370	25,280	0,072	0,000	0,000	11,160	78,400	15,720	0,720	0,720	425
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	0,13	379
Итого:	600	659	16,71	17,76	103,24	0,37	32,660	34,800	200,29	439,260	115,770	5,81	5,81	
Обед														
Суп с рыбными консервами	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	0,93	95/с
Биточки из куриного филе с соусом	50/50	195	9,600	10,880	11,640	0,11	0,550	43,900	44,490	49,00	15,80	2,00	2,00	294
Рагу из овощей	180	253	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	2,000	289
Напиток из свежих ягод	200	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	0,640	394/с
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0,550	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	0,80	таб 6
Итого:	815	882	37,05	30,87	105,35	0,55	20,68	80,500	175,86	391,53	115,850	6,92	6,92	
Итого за день:	1415	1541	53,76	48,63	208,59	0,92	53,34	115,300	376,15	830,79	231,620	12,74	12,74	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6
 Неделя : вторая
 Сезон : осенне - летний
 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															
Фрукты сезонные (яблоки)	130	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	2,86	Таб 9	
Каша молочная ячневая с маслом	200	286	7,30	10,98	39,20	0,12	0,96	54,800	162,04	25,00	36,46	0,94	0,94	174	
Яйцо отварное	40	63	5,08	4,60	0,03	0,03	0,00	100,00	22,00	20,00	4,80	1,00	1,00	209	
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	18,42	377	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,33	таб 6	
Итого:	600	538	19,19	16,96	61,64	0,19	4,63	154,81	303,07	252,74	144,54	20,69	20,69		
Обед															
Морковь, тушенная в сметанном соусе	50	36	0,86	0,15	7,43	0,04	5,14	0,000	19,62	35,27	24,67	0,890	0,890	59	
Рассольник Ленинградский	250	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	0,98	82	
Котлета по-домашнему с соусом	40/50	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1,96	268	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	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	0,70	349	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,33	таб 6	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0,80	таб 6	
Итого:	805	790	45,63	24,91	106,06	0,94	14,54	49,09	194,87	449,78	164,85	5,67	5,67		
Итого за день:	1415	1328	64,818	41,87	167,70	1,13	19,17	203,90	497,94	702,52	309,39	26,36	26,36		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя: вторая

Сезон: весна - летний

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	P	Mg	Fe			
Первый завтрак															
Икра кабачковая	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108		
Биточки из филе куриного с соусом	50/50	190	9,60	10,88	11,64	0,11	0,55	43,900	44,490	73,440	15,800	2,000	294		
Нюле картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312		
Компот из свежих ягод(вишня)	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	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	550	589	17,51	18,992	85,50	0,33	27,05	69,44	134,55	233,23	71,06	4,22			
Обед															
Салат картофельный с зеленым горошком, маслом растительным	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		
Печень по-строгановски/ оладьи печеночные с соусом	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255		
Каша 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	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	таб 6		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6		
Итого:	815	873	30,66	32,88	115,89	0,71	34,03	40,000	161,510	613,29	223,12	13,84			
Итого за день:	1365	1462	48,16	51,87	201,39	1,03	61,08	109,44	296,06	846,51	294,18	18,06			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя: вторая

Сезон: весне - летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
Первый завтрак																
<i>Морковь, тушенная с яблоками</i>	60	32	0,864	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	59			
Запеканка рисовая с творогом	180	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188			
Соус молочный	50	43	1,030	2,600	3,500	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	326			
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379			
<i>Хлеб пшеничный</i>	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	606	16,76	17,19	91,72	0,19	6,66	88,414	194,18	359,737	88,30	7,370				
Обед																
<i>Салат из свеклы отварной</i>	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	250	100	1,58	4,98	9,15	0,07	10,37	0,00	41,03	83,61	33,87	0,07	99			
<i>Курица отварная с соусом</i>	50/50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288			
<i>Каша пшеничная рассычатая с маслом сливочным</i>	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171			
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00	349			
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	таб 6			
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6			
Итого:	815	824	14,88	9,88	91,14	0,31	102,05	53,000	332,77	108,090	17,90	7,370				
Итого за день:	1355	1430	31,64	27,07	182,87	0,51	108,71	141,41	526,95	467,83	106,20	14,74				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя: вторая

Сезон: весне - летний

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 соевыми огурцами	60														
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	72	0,8	4,7	5,1	0,0	16,4	0,0	24,0	27,2	14,5	0,4		37	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	108	9,7	5,0	3,8	0,1	3,7	14,7	40,0	162,0	48,0	0,9		229	
Напиток из свежих ягод	200	139	4,1	3,4	31,0	0,0	0,0	19,4	8,2	10,0	5,5	0,6		203	
Хлеб пшеничный	50	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640		394/с	
Итого:	560	550	3,8	0,4	24,6	0,1	0,0	0,0	10,8	37,0	7,0	0,6		0	
			18,8	13,5	91,6	0,2	20,5	34,1	115,3	265,4	96,0	3,0			
Обед															
Салат из свежей /квашеной/ капусты с маслом растительным	50	100	1,7	6,2	9,2	0,1	13,0	0,0	15,9	47,3	18,7	0,7		35	
Суп картофельный с бобовыми	250	148	5,50	5,27	16,50	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26		102	
Тертая мясные с соусом	60/50	142	12,8	14,8	112,3	0,1	0,4	33,0	30,6	6,9	17,5	5,1		278	
Каша рассыпчатая Булгур	150	196	5,5	5,8	30,5	0,1	0,0	28,5	37,6	8,1	0,8	1,2			
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,7	0,1	32,0	0,0	0,7	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7		203	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		349	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		таб 6	
Итого:	825	860	31,03	32,96	229,02	0,51	42,85	61,51	185,93	229,06	104,53	10,16		таб 6	
Итого за день:	1385	1410	49,80	46,47	320,57	0,71	63,40	95,56	301,24	494,41	200,51	13,20			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя: вторая

Сезон: весне - летний

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		
													Белки	
Первый завтрак														
Масло (порциями)	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	0,02	14
Сыр (порциями)	10	69	5,26	5,32	0,00	0,01	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	0,14	15
Каши жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	250	294	6,00	10,85	42,95	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	0,60	181
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40	128,78	124,56	21,34	0,48	0,48	382
Хлеб пшеничный	60	140	4,600	0,400	29,400	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0,550	таб 6
Итого:	530	688	20,02	27,36	90,06	0,17	2,69	161,20	472,65	442,00	75,80	1,79	1,79	
Обед														
Витегрет овощной	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	0,56	106
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	0,00	108
Биточки из говядины с соусом	40/50	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	0,87	268
Капустя тушеная	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	4,71	171
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	18,42	377
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,33	таб 6
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0,80	таб 6
Итого:	805	794	30,28	26,29	106,17	0,74	17,46	66,96	238,21	630,22	303,13	25,69	25,69	
Итого за день:	1335	1482	50,29	53,66	196,23	0,91	20,15	228,16	710,86	1072,22	378,93	27,48	27,48	