

Примерное меню для учащихся (5-11 класс).Обеды

Сезон: зимний

Меню разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г.Пермь.ООО"Уральский региональный центр питания"

№ рецепта	Наименование	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	блюд	гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день (понедельник)														
Завтрак														
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
301	Омлет натуральный со сл.маслом	130	11,4	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
90	Бутерброд с сыром	20\5\20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		29,08	41,64	84,06	827	0,29	10,2	0,36	6,4	454	534	85,2	4,56
Обед														
64	Салат картофельный с яблоками	100	1,3	10,3	8,6	132	0,05	9,8		4,7	28	31	21	1
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68		2,35	15,5	63	26,25	0,93
395	Сосиска отварная	60	5,2	10,45		84,06	0,07			0,2	15,5	167	8,5	0,8
291	Макароны отварные	180	6,67	0,14	34,86	173,9	0,07	0,04		1,06	6,84	42,76	9,72	0,95
453	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,006	0,78	0,015	0,11	2,25	7,70	3,75	0,17
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		23,86	29,21	137,18	886,01	0,436	28,3	0,015	9,62	115,09	390,46	93,22	7,55
2 день (вторник)														
Завтрак														
2	Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4		4,6	30	29	18	0,9
313	Запеканка из творога с маслом слив.	200	31,92	33,52	31,79	565,25	0,09	0,8	0,27	0,93	395,01	461,5	50,54	1,33

553	Шанежка картофельная	60	6,3	6,2	33,2	214	0,1	4	0,05	0,7	45	83	18	0,9
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		45,5	50,46	129,95	1165,25	0,33	20,2	0,32	7,03	497,01	628,5	98,74	4,39
	Обед													
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96	0,05	3,4		0,4	39	56	33	0,9
142	Щи из свежей капусты со сметаной	230/20	1,75	4,98	7,77	83	0,06	18,5		2,38	34	47,5	22,3	0,8
404	Птица отварная	100	23,5	16,25	0,58	242,3	0,06	4,7	0,03	0,58	35,63	158,13	22,8	1,56
415	Рис припущенный	180	4,2	7,26	38,9	237,8	0,04		0,05	0,34	0,96	82,26	26,1	0,61
442	Соус сметанный	30	0,77	5,32	1,69	57,65	0,01	0,04	0,031	0,11	21,2	24,7	2,4	0,06
551	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,7	26,4	184	0,05	2,3	0,03	0,4	19	29	7	1
508	Компот из с/фруктов витаминизирован.	200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		42,12	42,41	174,14	1245,75	0,4	29,4	0,141	5,21	197,79	481,59	134,6	7,63
			3 день (среда)											
	Завтрак													
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
267	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2
535	Оладьи с изюмом с маслом сл.	50/10	10	18,9	65,1	471	0,17	1	0,07	5,3	119	135	26	1,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		26,78	41,1	162,36	1150,6	0,48		0,14	10,76	379,6	465	100,2	5,36
	Обед													
4	Салат из белокочан. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8		4,5	44	32	17	0,6
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	230/20	1,83	2,75	10,65	95	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,25	1,2
381	Биточек из говядины	100	17,8	17,6	14,25	286	0,08		0,04	0,5	39	185	26	2,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,11	10,2	48,16	328,96	0,28		0,06	0,79	18,53	263,4	176	5,86
444	Соус сметанный с томатом	30	1,72	10,6	3,17	115,2	0,02	0,73	0,06	0,15	45,05	37,1	7,7	0,22
508	Компот из с/фруктов витаминизирован.	200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6

	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		42,16	52,05	162,03	1306,16	0,6	39,3	0,16	9,34	229,08	654,5	273,9	13,38
		4 день (четверг)												
	Завтрак													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1		2,6	17	32	16	0,7
262	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,78	7,71	28,77	199,86	0,08	1,34	0,05	0,47	119,52	109,1	18,18	0,4
550	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	0,04		0,02	0,5	15	33	6	0,4
500	Коф напиток на сгущеном молоке	200	2,2	2,2	22,4	118	0,02	0,2	0,01	0	62	71	23	1
112	Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		19,16	19,45	127,13	755,86	0,3	25,6	0,08	4,57	245,52	308,1	83,38	5,66
	Обед													
8	Салат из моркови с черносливом	100	1,5	0,2	21,7	95	0,04	3,3		0,7	49	62	54	1,3
136	Солянка из птицы	250	7,48	11,08	0,05	142,3	0,05	3,18	0,06	0,63	29,5	194,5	22,75	1,08
349	Тефтели рыбные с соусом молочным	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
291	Рожки отварные	180	6,67	0,83	34,86	173,9	0,07	0,04		1,06	6,84	42,76	9,72	0,95
112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		32,45	18,61	140,21	874,2	0,38	17,2	0,07	6,19	161,34	503,26	135,5	7,73
		5 день (пятница)												
	Завтрак													
247	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
90	Бутерброд с сыром	0\5\20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		30,04	32,16	106,08	835,4	0,38	2,82	0,28	2,2	501,6	612,6	127,2	4,46
	Обед													
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5

147	Суп с вермишелью с птицей	230/20	11,23	8,76	19,51	201,16	0,14	10,2	0,01	1,61	28,45	121,98	32,8	1,54
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
508	Компот из с/фруктов витаминизирован.	200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5
551	Шанежка с яблоками	50	2,6	7,7	26,4	184	0,05	2,3	0,03	0,4	19	29	7	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		38,63	43,26	162,01	1191,16	0,38	19,3	0,05	12,91	146,45	400,98	104,8	7,04
		6 день (суббота)												
	Завтрак													
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,3
305	Омлет с колбасой	170	14,8	30,2	3	342	0,14	0,4	0,3	0,12	116	252	22	2,6
557	Слойка Свердловская	50	3,9	7,3	27,7	192	0,04		0,06	0,7	13	36	6	0,5
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		31,18	48,54	104,16	977	0,4	13,4	0,4	4,62	288	514	89,2	5,16
	Обед													
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96	0,05	3,4		0,4	39	56	33	0,9
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	230/20	1,83	2,75	10,65	95	0,05	10,3		2,4	34,5	53	26,25	1,2
381	Биточек из говядины	100	17	17,6	14,3	286	0,08		0,04	0,5	39	185	26	2,8
429	Пюре картофельное	180	4,35	9,11	22,56	190,44	0,19	7,04	0,07	0,21	53,82	118	39,33	1,45
453	Соус томатный	30	0,54	1,87	3,47	32,8	0,006	0,78	0,015	0,11	2,25	7,70	3,75	0,17
508	Компот из яблок витаминизированный	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3		0,2	22	16	14	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		33,02	32,43	145,88	1031,24	0,516	25,8	0,125	4,82	210,57	500,7	156,3	8,82
		7 день (понедельник)												
	Завтрак													
2	Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4		4,6	30	29	18	0,9
313	Запеканка из творога с маслом слив.	200	31,92	33,52	31,79	565,25	0,09	0,8	0,27	0,93	395,01	461,5	50,54	1,33
553	Шанежка картофельная	60	6,3	6,2	33,2	214	0,1	4	0,05	0,7	45	83	18	0,9
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6

	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		45,5	50,46	129,95	1165,25	0,33	20,2	0,32	7,03	497,01	628,5	98,74	4,39
	Обед													
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,2	143,5	0,19	12,1	0,05	0,35	43,3	185,3	57	1,58
395	Колбаса отварная	100	7,17	14,39		158,45	0,12			0,33	25,73	277,2	14,11	1,33
291	Макароны отварные	180	6,67	0,83	34,86	173,9	0,07	0,04		1,06	6,84	42,76	9,72	0,95
442	Соус молочный	25	0,77	5,32	1,69	57,65	0,01	0,04	0,031	0,11	21,2	24,7	2,4	0,06
	Йогурт	90	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		44,96	44,67	140,05	1150,5	0,59	18,9	0,131	7,35	455,07	861,96	145,2	6,82
	8 день (вторник)													
	Завтрак													
8	Салат из моркови с черносливом	100	1,5	0,2	21,7	95	0,04	3,3		0,7	49	62	54	1,3
267	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2
535	Оладьи с изюмом с маслом сл.	50/10	10	18,9	65,1	471	0,17	1	0,07	5,3	119	135	26	1,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		25,48	29,2	176,96	1097,6	0,5	0	0,13	6,96	339,6	445	135,2	5,46
	Обед													
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5
149	Суп картофельный с мясными фрикадел.	230/20	1,76	0,35	2,35	15,1	0,11	10,6		1,22	15,8	68,2	28,1	1,06
412	Котлета из птицы	100	15,12	10,8	9,36	190,08	0,1	0,86	0,06	0,44	37,44	95	18,72	1,16
415	Рис припущенный	130	3,54	6,05	32,4	198,15	0,03		0,04	0,27	4,8	68,6	21,75	0,51
423	Капуста тушеная	50	1,85	1,8	1,95	31,5	0,02	8,5	0,015	0,35	30,5	27,5	12	0,5
453	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	0,006	0,78	0,015	0,11	2,25	7,70	3,75	0,17
500	Коф напиток на сг.молоке	200	2,2	2,2	22,4	118	0,02	0,2	0,01	0	62	71	23	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		33,31	33,97	123,13	922,63	0,436	26	0,14	7,89	190,79	436	134,3	6,1

		9 день (среда)												
Завтрак														
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
301	Омлет натуральный со сл.маслом	130	11,4	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2
90	Бутерброд с сыром	0\5\20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		29,08	41,64	84,06	827	0,29	10,2	0,36	6,4	454	534	85,2	4,56
Обед														
2	Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4		4,6	30	29	18	0,9
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	0,04	0,38	0,01	2,5	9	29,8	4,5	0,4
345	Биточек из рыбы	100	13,87	2,1	9,58	112,85	0,08	0,4	0,02	0,96	33,5	159,6	22,94	0,6
429	Пюре картофельное	180	4,35	9,11	22,56	190,44	0,19	7,04	0,07	0,21	53,82	118	39,33	1,45
437	Соус молочный с морковью	30	0,89	2,22	2,98	35,55	0,01	0,15	0,02	0,054	27,27	22,05	3,47	0,054
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
559	Булочка Веснушка	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06		0,03	0,7	10	38	7	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		35,16	33,61	158,02	1071,84	0,54	23,4	0,15	10,024	194,59	464,45	110,2	5,504
		10 день (четверг)												
Завтрак														
260	Каша Дружба молочная с маслом сл.	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
90	Бутерброд с сыром	0\5\20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		26,74	29,7	99,62	774,2	0,28	2,72	0,28	1,6	473,6	511,4	86,8	3,32
Обед														
4	Салат из белокочан. капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8		4,5	44	32	17	0,6
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,3	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,8	48,3	1,25
364	Азу	325	26,5	28,4	33,8	497	0,27	14,4	0,07	1	48	302	82	5,5
508	Компот из с/фруктов витаминизирован.	200	0,5		27	110	0,01	0,5			28	19	7	1,5

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		45,43	46,53	135,65	1144,3	0,54	50,6	0,1	7,25	203,75	583,8	168,3	10,05
	11 день (пятница)													
	Завтрак													
118	19 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1		2,6	17	32	16	0,7
262	Каша манная молочная с маслом	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
550	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139	0,04		0,02	0,5	15	33	6	0,4
500	Коф напиток на сгущенном молоке	200	2,2	2,2	22,4	118	0,02	0,2	0,01	0	62	71	23	1
112	Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		19,58	19,2	129,22	771,4	0,3	25,7	0,08	4,62	258,8	320,2	85,4	5,7
	Обед													
24	Салат из свежих овощей	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5
159	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	0,14	9,63	0,05	0,25	117,8	144,8	37,88	1,1
367	Гуляш из отварной говядины	40/50	15,45	16,5	3,15	222,75	0,05	0,98	0,03	0,53	12,75	161,25	22,5	2,4
291	Макароны отварные	180	6,67	0,83	34,86	173,9	0,07	0,04		1,06	6,84	42,76	9,72	0,95
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		35,37	34,68	128,96	969,9	0,41	15,7	0,08	7,34	186,39	449,81	98,1	6,45
	12 день (суббота)													
	Завтрак													
128	69 Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,3
305	Омлет с колбасой	170	14,8	30,2	3	342	0,14	0,4	0,3	0,12	116	252	22	2,6
557	Слойка Свердловская	50	3,9	7,3	27,7	192	0,04		0,06	0,7	13	36	6	0,5
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,04			0,3	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:		31,18	48,54	104,16	977	0,4	13,4	0,4	4,62	288	514	89,2	5,16
	Обед													
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96	0,05	3,4		0,4	39	56	33	0,9
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,2	143,5	0,19	12,1	0,05	0,35	43,3	185,3	57	1,58
396	Жаркое по-домашнему	200	17	17,6	14,3	284	0,09	7,9	0,07	0,6	25	196	38	3

496	Какао со сг. молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,5	10	32,5	7	0,6
	Итого:		39,65	27,03	136,1	949,5	0,52	34,7	0,14	2,55	267,3	623,3	178	9,68