



- Утверждаю -

И.о. директора МБОУ «Лицей №1» Рязань

О.Н. Архипова

08.08.14

Примерное десятидневное меню

учащихся 1-4 классов в муниципальном бюджетном

общеобразовательном учреждении

«Лицеванская средняя школа» муниципального образования –

Рязанского муниципального района Рязанской области

(с филиалом «Наумовская ОШ»)

№ рел. по сборнику 2015 г	Прим. пищ. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1-й день, понедельник. Завтрак																			
382/М/СС	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1					
Ж	Подарничковка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10					
265/М/СС	Плов с говядиной	240	22,3	13,4	41,54	376,56	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290,01	66,33	3,57					
377/М/СС	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46	0,04	2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89					
ИР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	0,5	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
	Итого		12,34	16,2	54,12	413,31	0,24	0,64	0,039	0,47	266,93	283,42	23,78	2,03					
Обед																			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,14		13,29	1,53	35,6	86,7	35,6	1,38					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36					
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85					
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034			0,4	1,82	91,26	21,78	0,7					
226	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7					
ИР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32					
	Итого		24,91	27,05	77,6	671,27	0,317		56,35	3,56	134,02	352,9	149,85	6,51					
	Итого за день		37,25	43,25	131,72	1084,58	0,54	0,76	56,94	4,03	400,95	636,32	172,63	8,54					

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на промышленно для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Изд. 11. М. Молодцова и В. А. Тучева. - М.: Делфи, 2015. - 544 с.

Код по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2-й день вторник завтрак																		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15				
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1				
173/М/СС	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97				
382/М/СС	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1				
Ж	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
382/М/СС	Фрукт свежий (мангостин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
Ж	ИТОГО	535	20,8	19,1	64,63	519,90	0,33	40,07	213,00	1,52	400,8	446,3	71,59	4,02				
Обез																		
46	Каша кукурузная	60	0,07	3,07	6,74	54,2	0,03	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98				
96	Борщ	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1		2,82	34,98	68,1	29	1,11				
302	Каша гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	4,6				
292	Фрукт курунос, тушеное в соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17				
ИР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2				
376	Чай с сахаром	200	0,1		29	113,8	0,002	0,12			14	7,6	3,4	0,32				
ИР	Хлеб ржанно-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12		-	14	7,6	3,4	0,32				
	Итого		31,48	29,16	127,82	897,08	0,636	45,58		19,48	140,44	332,75	246,4	17,61				

Сборник рецептур нормативов - Сборник рецептур на продовольствие для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Изд. 11-е М. Молчанова и В. А. Гусельева. - М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	I Имя пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Б	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

3-й день среда Завтрак

234/М/СС/Ж	Котлета Морячок с соусом томатным 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31	
128/М/СС/Ж	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22	
376/М/СС/Ж	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,056	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12	
	Итого	600	23,70	18,66	83,52	604,96	0,4	63,57	387,02	5,24	231,08	401,66	106,75	4,39	
	Обед														
103	Уп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2	
	Огурец соевый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
	ТКШлов из курчизы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41	
350	Компот из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	
	ИрФрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
Ир	Хлеб Джано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32	
	Итого		34,19	15,24	141,38	866,29	0,252	49,2	3,013	2,95	93,9	163,2	150,6	4,35	

№ рел. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4-й день четверги Загряк																
223/М/С	Запеканка из творога с соусом вюлиным, ЖИ 20/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74		
379/М/С	Напиток кофейный на молоке, 180/10 Ж	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96		
	Итого	550	25,45	16,05	80,02	577,13	0,22	23,42	90,8	2,74	320,66	369,36	72,86	5,62		
Обсг																
	96к Упг рассольник	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	55,3	27,8	1,3		
	ТК Колета свиная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7		
	204 Макароны отварные	150	12,69	14,92	31,97	313,5	0,075	0,21	108	73,5	276,75	189,45	19,05	1,16		
	376 Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26		
	ИР Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32		
	Итого		21,67	30,64	97,29	758,66	1,17	55,66	16,99	19,8	198,98	298,87	152,87	10,51		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукты питания, в том числе по всем образовательным учреждениям / Юрид. лиц. М. Муниципалитет В. А. Гусева. М.: Делта, 2015 - 544 с.

№ рецептуры 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В,	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мр	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5-й день питания Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
202/М/СС	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86	
295/М/СС	Биточек куриный с соусом сметанным, ЖР90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24	
377/М/СС	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого	500	22,57	16,82	75,20	544,39	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226,65	47,93	3,81	
Обед															
102	Уп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5	
71	Овощи натуральные свежие (отруды)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	279,6	0,3			0,4	1,82	94,5	21,78	0,7	
260	Уши	100	14,55	16,79	2,89	221	0,3	0,4		1,82	21,78	94,5	21,78	0,7	
	ПшФрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
226	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	
11Р	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12		-	14	7,6	3,4	0,32	
	Итого		50,58	48,65	195,81	1433,1	0,852	76,74	48	7,85	404,480	841,11	195,92	12,26	

«Бюро» «Госинспекция» «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Под ред. Л.М. Могильной и В. А. Гусельяна. - М.: Дека, 2015. - 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
6-й день поселения. Завтрак																		
268/М/С	Колбаса Амстиптная с соусом сметанным.	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32				
Ж90/30																		
71/М	Полдариновка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10				
171/М/С	Каша гречневая Рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7				
377/М/С	Чай с сахаром и лимоном. 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
382/М/С	Фрукт свежий (яблоки)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1				
	Итого	610	25,94	14,57	84,32	580,93	0,67	43,64	47,4	2,19	93,76	383,01	164,53	6,87				
Обед																		
88/М	Щи из свежей капусты	250	2,1	5,9	9,5	107,7		2,8	18,9	2,8	59,1	58,8	26,6	1				
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
	ТКЦ Плов из курицы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41				
350	Компот из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14				
ИП	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32				
	Итого	24,91	27,05	77,6	671,27	0,317		56,55	3,56	134,02	352,9	149,85	6,51					

Сборник технических нормативов - Сборник регламентов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Подгред, Г.М. Моринович и В.А. Турлычева. М.: Дельта, 2015. - 544 с.

Мерц. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

7-й день вторник Завтрак

209/М/С	Каша вязкая молочная из риса и пшена с Желтком сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
15/М	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
382/М/С	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		9	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Фрукт свежий (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18		0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
	Итого	615	21,13	19,22	81,58	591,53	0,3	20,27	215,85	1,53	404,34	442,76	100,37	7,61

Обед

104	Упн картофельный с мясным фаршем	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,14		13,29	1,53	35,6	86,7	35,6	1,38
321	Капуста тушеная с мясом	150	4,14	6,4	14,4	130,4	3,4	20,6		3,4	97,6	72,2	37,2	1,4
	Порошок желтый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	197,4	64,2	5,64
226	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
НП	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12		-	14	7,6	3,4	0,32
	Итого		36,84	39,95	146,78	1095,45	3,782	34,59	36,4	11,84	729,480	539,5	225,9	12,27

№ п/п по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мр	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
8-й день среда Загрузка																					
234/М/С/С/Ж	Котлета Морячок с соусом сметанным 80/30	110	12.16	10.24	13.5	195.77	0.14	6.97	309.61	4.4	34.67	157.12	40.12	1.31							
304	Рис отварной	150	4.9	7.2	48.9	279.6	0.3			0.4	1.82	94.5	21.78	0.7							
376/М/С/С/Ж	Чай с лимоником. 180/10	180	0.3	0.06	11.5	49.94		30.1	25.01	0.11	7.056	8.75	4.91	0.94							
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8							
	Колупт фруктовый	120	4.8	1.8	17.16	108	0.04	0.6	12		134.4	103.2	15.6	0.12							
	Итого	600	23.70	18.66	83.52	604.96	0.4	63.57	387.02	5.24	231.08	401.66	106.75	4.39							
Обед																					
96(Уп)	Расолюльник	250	2.4	6.1	14.4	128.7	0.1	10.1		2.82	34.98	68.1	29	1.11							
71	Овощи натуральные свежие (отрусы)	60	0.12	0.06	1.02	6	0.012	2.1		0.06	13.8	14.4	8.4	0.36							
204	Макаронны отварные	150	12.69	14.92	31.97	313.5	0.075	0.21	108	73.5	276.75	189.45	19.05	1.16							
288	оленг отварная	80	25.5	28	0.48	356.7	0.05	2.5	106.9	1.08	61.05	182	22.08	2.03							
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62		2.83	-	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36							
ИР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05	0.12	-	-	14	7.6	3.4	0.32							
	Итого		42.58	49.65	86.81	979.85	0.299	15.74	211.9	77.85	404.480	456.99	141.33	6.39							

«Бюджит: техничсскыи норвативов - «Бюджит: релитур на продукиию т.я. обр. чинитиски во вкту обр. вкзвнелнелнх ур. релитив/Пол рел. П. М. Моптлнллон и В. А. Гупелнелн. - М.: Желл. 2015

Код по сборнику 2015 г	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Y		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
9-й день четверг. Завтрак																		
223/М/С	Запеканка из творога с сладким сметанным соусом, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74				
379/М/С	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Фрукт свежий (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96				
	Итого	550	25,45	16,05	80,02	577,13	0,22	23,42	90,8	2,74	320,66	369,36	72,86	5,62				
Обед																		
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2				
294	Виточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1				
46	Квашеная капуста	60	0,07	3,07	6,74	54,2	0,03	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98				
	Пюре фруктовое	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
376	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-		11	2,8	1,4	0,26				
ИП	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12	-	-	14	7,6	3,4	0,32				
	Итого		25,84	20,61	99,62	786,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29				

Сборник гигиенических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Изд. Ред. П.М. Моргальского и В.А. Гусева. - М.: Дельта, 2015. - 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день питания Завтрак														
71/М	Полдариновка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/С/Ж	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
171/М/С/Ж	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,36	82,65	27,07	0,56
377/М/С/Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
382/М/С/Ж	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	590	22,56	15,22	79,75	551,4	0,25	47,61	228,99	4,69	76,08	290,32	82,93	3,7
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5
71	Овощи натуральные свежие (супурш)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
302	Каша гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	4,6
	ТК Котлета свиная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2		2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03			11	2,8	1,4	0,26
ИР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0,12			14	7,6	3,4	0,32
	Итого		32,74	33,21	113,82	902,85	0,728	12,94		4,07	129,52	361,2	249,9	11,23
	Итого за день:		48,44	43,71	188,32	1374,75	0,9	15,4	37,1	4,77	519,92	656,9	292,65	12,35