

Перспективное десятидневное меню для питания обучающихся

МБОУ Бажирская ООШ, в возрасте от 12 до 18 лет
в 2024-2025гг, осенне-зимне-весенний сезон

Меню составлено на основании:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»,
Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004г.

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств», при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России, Управления Роспотребнадзора по Омской области

1 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак Первый:																			
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250	7.3	9.2	17.5	258	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.003	0.34		0.16	19	0.15		302
Сыр "Голландский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	88	2.33	0.01	33.3	5.87		0.001		0.003	0.002	19.2	0.95	0.05	54-1з-2020
Чай с цельным молоком	200	1	1	1.4	58.4	45.12	12.5	1.34	37.2	80.34	0.002	0.0005		0.012	0.056	6.6	0.014	0.5	630
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Завтрак Второй:																			
Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43	34	13	0.3	23	97		0.0005	0.017	0.04	0.03	8		20	пром
Итого за завтрак:	489	14.38	15.48	35.5	465.79	282.72	58.81	3.396	204.8	268.41	0.017	0.005	0.372	0.085	0.258	52.8	1.114	20.562	
Обед:																			
Салат	100	1.05	0.15	3.9	106.5	25.5	21	0.75	14.6	11.6		0.0003	0.011	0.012	0.003	1.2		3.8	612
Лапша	250	3.75	3.25	45	130	29.15	8.22	0.05	15.8	34.8	0.002	0.0015	0.0268		0.1	195.25		1.57	114
Котлета из говядины	100	18.26	17.46	16.53	295	30	20	1.94	138	211	15	2.95	46	0.05	0.12	16.6	0.07	0.09	54-4м-2020
Каша гречневая	200	7.33	8.29	49.46	186.6	29.1	22.4	1.13	216	117.8	0.03	0.008	0.45	0.01	0.14	19.76			302
Компот	200	0.6		29	141.2	25.2	9.4	0.6	9.6					0.006	0.02	10		8.4	638
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	874	32.69	29.81	152.39	911.09	160.85	93.02	5.32	431.5	425	15.032	2.9598	46.503	0.108	0.393	242.81	0.07	13.872	
Итого за день:	1363	47.07	45.29	187.89	1376.88	443.57	151.83	8.716	636.3	693.41	15.049	2.9648	46.875	0.193	0.651	295.61	1.184	34.434	

2 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	минеральные вещества													
						Са	Мg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак Первый:																			
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	250	6.8	8.25	53.75	303	138.3	16.07	0.72	87.75	67.4	0.02	0.0007	0.77	0.012	0.03	72	0.3	0.017	302
Сыр "Голландский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	88	2.33	0.01	33.3	5.87		0.001		0.003	0.002	19.2	0.95	0.05	54-1з-2020
кофейный напиток	200	1.6	1.1	8.7	50.9	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	54-4гн-2020
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Завтрак Второй:																			
фрукты	100	0.4	0.4	12.75	77.7	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	пром
Итого за завтрак:	501	14.43	14.76	75.2	486	274.2	39.4	3.78	169.55	171.07	0.022	0.0057	0.865	0.075	0.062	96.2	1.25	10.079	
Обед:																			
Салат		1.01		5.63	40.7	20.66	3.94			76.8					0.0002	0.68		1.07	54-3з-2020
Свекольник	250	4.75	4.75	11.5	157	72.15	8.45	0.32	63.8	5.6	0.016	0.0006	1.12		0.021	5.75		0.75	140
Жаркое по- домашнему	250	25.12	23.37	21.5	398	26	45	3.43	231	821	45	0.4	99	0.13	0.19	27.3	0.08	9.53	54-9м-2020
компот	200	0.5	0.2	19.5	81.3	29.1	22.49	0.01		7.8	0.03	0.001	0.45	0.01	0.14	24.7			302
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	736	33.93	29.31	70.88	754	169.8	91.88	4.61	332.3	961	45.046	0.4016	100.59	0.17	0.3612	58.43	0.08	11.362	
Итого за день:	1237	48.36	44.07	146.08	1240	444	131.28	8.39	501.85	1132.1	45.068	0.4073	101.45	0.245	0.4232	154.63	1.33	21.441	

3 день 1 неделя

Наименование блюд																			
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
Завтрак Первый:	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Запеканка творожная со сгущенным молоком/джемом	200	16	7.8	38.6		288.3	260.5	19.4	0.94	190	22	0.0008	0.02	0.059	0.0008	0.5	93.9	2	0.73
Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	103	14.3	1.1	80	20	0.001	0.00023		0.04	0.17	17.25	1.6	0.68	642
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04		1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Завтрак Второй:																			
фрукты	100	0.4	0.4	12.75	77.7	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	пром
Итого за завтрак:	510	21.08	19.85	64.02	539.3	390.7	42.74	4.24	282.9	91.5	0.0038	0.02423	0.139	0.4508	0.7	181.45	3.75	11.41	
Обед:																			
салат	80	0.5	6.1	4.3	74.3	14	16	0.67	22	123	10	0.09	0.2	0.03	0.03	733		3.63	54-11з-2020
Щи со сметаной	250	6	3.75	8.75	199	33.6	19.2	0.87	42.6	264.6	17.2	0.396	22.6	0.032	0.042	134.6		6.76	110
Плов	250	0.72	6.48	43.7	240.4	6.9	24	0.49	73	46.6	21	7.24	27	0.03	0.03	18.4	0.09		302
Компот	200	0.6		29	111.2	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	638
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	26.1	92	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
фрукты	100	0.4	0.4	12.75	77.7	26	9	2.2	11	48	0.002	0.004	0.08	0.03	0.02	5		10	пром
Итого за обед:	916	10.77	17.72	124.6	869.19	120.3	95.5	5.19	213.1	515.39	48.202	7.73	49.889	0.147	0.148	901	0.09	30.794	
Итого за день:	1426	31.85	37.57	188.62	1480.58	511	138.24	9.43	496	606.89	48.2058	7.75423	50.028	0.5978	0.848	1082.45	3.84	42.204	

4 день 1 неделя

Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	глевод	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак Первый:																			
суп молочный	250	6.875	5.67	22.32	137.77	1516.0	19.4	0.358	122.4	186.6	20.8	2.48	31.8	0.06	0.176	23.8	0.026	0.728	54-19к-2020
Сыр "Голландский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.01	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07	54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04		1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Чай с сахаром	200	0.2		6.5	36.8	4.5	0.8	0.7	7.2	0.8					0.01	0.3		0.04	685
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Завтрак Второй:																			
фрукты	100	0.4	0.3	10.3	57	19	12	0.3	16	55	0.001	0.001	0.1	0.02	0.03	2	0.9	15	пром
Итого за завтрак:	611	13.585	18.63	52.04	429.97	1694.6	47.74	2.218	235	302.5	20.8	2.4825	31.92	0.494	0.239	120	2.026	15.85	
Обед:																			
салат	100		2.4	4.2	14.16	14	8.4	0.36	25	85	1.8	0.18	10	0.02	0.02	6	0	6	54-2з-2020
Рассольник Ленинградский	250	6.25	3	15.75	184	62.07	6.22	1.6	33	14.22	0.005	0.005	0.61	0.007	0.12	138	0.005	0.85	132
Рыба запеченная в сметаном соусе	100	12	10.63	10.62	213.4	45	12.13	1.12	165.4	117.5	0.02	0.009	1.5	0.07	0.125	125	1.22	11.5	383
картофельное пюре	200	3.1	6	39.7	185.38	39	28	1.03	84	625	28	0.78	43	0.12	0.11	23.8	0.09	1.02	54-11г-2020
Компот	200	0.2	0.2	30.6	118.2	10.8	5.8	0.6	0.8	5.2	0.001		0.052			18	1.3	10.6	631
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	886	24.1	23.22	113.62	792.84	192.77	72.55	5.56	345.7	896.7	29.83	0.974	55.18	0.247	0.385	311	2.615	29.98	
Итого за день:	1497	37.685	41.85	165.66	1222.81	1887.4	120.29	7.778	580.7	1199	50.63	3.4565	87.09	0.741	0.624	431	4.641	45.83	

5 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
завтрак Первый:																			
аша молочная Геркулес	250	6	9.20	17.5	258	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.005	0.34		0.16	69	0.15		311
ыр "Голландский" порционный	10	2.32	2.95		36.4	88	2.33	0.02	33.3	5.87		0.001		0.003	0.002	19.2	0.95	0.05	54-1з-2020
акао с молоком	200	0.3	0	6.7	27.9	6.9	4.6	0.77	8.5	30	0	0.02	0.7	0	0.01	0.38		1.16	54-3гн-2020
еченье/ Пряник (пром.произв.)	30	1.87	7.5	25.5	77.25	3.75	4.5	0.6	112	96				0.08	0.14	24	1.89		пром
леб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.004	пром
завтрак Второй:																			
исломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	153														
Итого за завтрак:	726	18.44	25.64	84.05	630.25	214.25	42.41	3.136	265.1	217.07	0.015	0.026	1.055	0.113	0.322	112.58	2.99	1.214	
Обед:																			
инегрет с растительным маслом	100	1	8.83	7.1	11.18	12	9.7	0.4	21	128	7.9	0.14	12	0.01	0.01	72.9	0	2.26	54-16з-2020
уп картофельный с	250	8.35	5.75	20.35	166.25	27	2.9	1.476	80.4	382.4	16	2	28.8	0.146	0.056	97.2	0	4.76	54-8с-2020
иницель из курицы	90	17.28	3.83	12.24	126.4	22.0	48	1.03	108	172	13	13.8	77	0.05	0.06	4.72	0	0.47	54-24м-2020
Макароны	180	3.2	5.2	19.8	139.4	39	28	1.03	84	625	28	0.78	43	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	54-11г-2020
омпот	200	0.3	0.2	11.1	46.7	10	4.7	1.02	6.1	125	1	0.15	4.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	54-34хн-2020
леб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.004	пром
Итого за обед:	856	32.68	24.8	83.34	567.63	131.9	105.3	5.806	337	1482.2	65.9	16.87	165.52	0.366	0.256	200.2	0.09	20.814	
Итого за день:	1582	51.12	50.44	167.39	1197.88	346.15	147.71	8.942	602.1	1699.3	65.915	16.896	166.57	0.479	0.578	312.78	3.08	22.028	

5 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
		(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп	
Завтрак Первый:																				
Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	5.3	5.5	0.19	16	25	0	0.35	0	0.03	0.0	9	0	1.2	54-20з-2020	
Омлет натуральный	200	16.9	24	4.26	300	146.0	22	2.8	270	240	56	34.7	84	0.08	0.5	244	2.91	0.4	54-1о-2020	
Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	143.0	34	1.09	130	220	12	2.29	38	0.04	0.2	17.3	0	0.68	54-21гн-2020	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.15	0.03	0.01			0.004	пром	
Завтрак Второй:																				
Сок фруктовый	200	0.6	0	35	142.4															
Итого за завтрак:	466	24.95	28.69	31.41	489.2	316.2	73.5	4.93	453.5	534.8	68	37.34	122.15	0.18	0.72	270.3	2.91	2.284		
Обед:																				
салат	100	1.33	4.5	7.6	76	19.0	11	0.7	22	136	12	0.35	11	0.01	0.0	0.68	0	2.28	54-13з-2020	
Борщ со сметаной	250	6.25	3	14.75	189	7.7	4.27	1.56	13.75	16.3	0.01		0.3	0.003	0.0	13.8	0.025	0.2	124	
Гречневая каша	180	1.57	0.72	28	176.4	12.0	7.2	0.73	41	53.8	21	0.06	12	0.06	0.0	18.4	0.09	0	54-1г-2020	
Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.8	232.12	12.0	19	1.98	133	258	14	0.25	50	0.03	0.1	20.4	0.06	1.13	54-2м-2020	
напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	11	3	0.54	3	8.5	0	0	0	0.01	0.05	98		80	54-13хн-2020	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.15	0.03	0.01			0.004	пром	
Итого за обед:	866	29.3	25.91	82.1	816.52	83.62	56.47	6.36	250.25	522.4	47	0.66	73.45	0.143	0.24	151.28	0.175	83.614		
Итого за день:	1332	54.25	54.6	113.51	1305.7	399.82	129.97	11.29	703.75	1057.2	115	38	195.6	0.323	0.96	421.58	3.085	85.898		

2 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	глевод	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Завтрак Первый:																			
Каша вязкая молочная пшениная	250	6.8	8.25	53.75	238.12	127.0	49	1.32	186	216	52	3.11	35	0.18	0.15	41.6	0.13	0.54	302
сдобная выпечка	100	0.8	0.2	7.5	53	35	11	0.1	17	55	0.003	0.0001	0.015	0.006	0.003	10		33	пром
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04		1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	4.5	3.8	0.73	7.2	21	0	0	0	0	0.01	0.3	0	0.04	54-2гн-2020
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Завтрак Второй:																			
йогурт	200	5.4	5	21.6	153														
Итого за завтрак:	796	15.83	21.69	102.17	614.72	189.6	75.84	3	249.6	343.3	52.003	3.1101	35.03	0.596	0.183	117.2	0.28	33.59	
Обед:																			
Салат	100	1.66	10.1	9.6	135.8	27	10	0.36	19	163	9.8	0.16	8.3	0.02	0.02	122		23.1	54-8з-2020
Солянка сборная	250	6.25	3	15.75	184	21	19.8	0.71	51.4	335	16.6	0.754	28.2	0.064	0.0052	104		5.48	132
Плов из курицы	250	19.12	18.37	48.25	435.37	20	44	2.20	193	267	39	7.36	82	0.07	0.12	262	1	0.72	54-11м-2020
Компот	200	1	0.1	15.6	66.9	28	18	0.58	25	285	0	0	0	0.01	0.03	70	0	0.32	54-2хн-2020
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	836	30.58	32.56	101.95	899.77	117.9	103.8	4.7	325.9	1099.8	65.4	8.274	118.5	0.194	0.1852	558	1	29.63	
Итого за день:	1632	46.41	54.25	204.12	1514.5	307.5	179.64	7.7	575.5	1443.1	117.403	11.3841	153.5	0.79	0.3682	675.2	1.28	63.22	

3 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)	Ca	Mg	Fe		P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп			
Завтрак Первый:																			
Каша вязкая молочная овсяная	250	10.75	14.12	42.87	272.9	139.0	63	1.85	233	274	51	14.6	62	0.21	0.17	40.2	0.13	0.52	54-9к-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	111	31	1.07	14	184	9	1.76	20	0.03	0.13	13.3	0	0.52	54-23гн-2020
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
Завтрак Второй:																			
Фрукт	100	1.5	0.5	2.1	96	8	32	0.6	28	148	0.03	1Е-04	1.2	0.04	0.05	20	0.2	10	пром
Итого за завтрак:	474	16.25	17.68	62.67	410.69	264.6	101.9	3.28	271.9	491.19	60	16.36	82.009	0.259	0.306	53.5	0.13	1.044	
Обед:																			
Винегрет с растительным маслом	100	1.1	9	6.66	11.8	67.1	2.96			96				0.0011	0.0003	0.68		1.07	54-16з-2020
Уха	250	6	3.75	8.75	199	33.6	19.2	0.87	42.6	265.6	17.2	0.396	22.6	0.032	0.042	134.6	0	6.76	110
Макароны отварные	180	3.24	11.16	15.35	174.71	45	12.13	0.80	165.4	117.5	0.02	0.007	0.75	0.07	0.125	125	1.22	6.5	54-24г2020
Курица отварная	100	32.1	2.5	1.16	154.8	39	28		84	124	0.028	8Е-04		0.012	0.0011	32.1		1.02	54-21м-2020
Компот	200	0.6		29	111.2	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	638
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
Итого за обед:	854	44.74	27.07	69.42	703.3	224.5	89.59	2.63	356.5	636.29	17.248	0.404	23.359	0.1401	0.1944	302.38	1.22	25.754	
Итого за день:	1328	60.99	44.75	132.09	1114	489.1	191.49	5.91	628.4	1127.5	77.248	16.76	105.37	0.3991	0.5004	355.88	1.35	26.798	

4 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	глевовд	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак Первый:																			
Сыр твердый	15	3.5	4.4	0	53.7	132	5.3	0.15	75	13	0	2.18	0	0.01	0.05	39	0.15	0.11	54-1з-2020
Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11.50	55	359.75	121	27	1.49	136	193	49	10.4	20	0.08	0.16	51.5	0.13	0.052	54-2к-2020
чай с молоком	200	1.6	1.1	8.7	50.9	57	9.9	0.77	46	81	4.5	0.88	10	0.01	0.07	6.9	0	0.3	54-4гп-2020
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Завтрак Второй:																			
Фрукты	100	0.8	0.2	7.5	53	35	11	0.1	17	55	0.003	0.0001	0.015	0.006	0.003	10		33	пром
Итого за завтрак:	501	16.65	17.99	76.45	542.05	331.9	54.2	3.26	294.5	336.8	53.5	13.46	30.015	0.13	0.29	97.4	0.28	0.474	
Обед:																			
салат	100	1.05	0.15	3.9	106.5	14	17	0.45	28	124	10	0.13	23	0.02	0.02	443	0	2.3	612
Суп картофельный	250	3.75	3.25	45	130	29.15	8.22	0.05	15.8	34.8	0.002	0.015	0.027		0.1	195.3		1.57	436
Капуста тушеная с мясом	250	22	21.9	13.2	339.4	84	48	3.66	233	743	45	0.67	89	0.08	0.19	103	0.13	28.9	54-10м-2020
Компот	200	0.5	0.2	19.4	81.3														54-3хп-2020
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	836	29.85	26.49	94.25	734.9	149.05	85.22	5.01	314.3	951.6	55.002	0.815	112.04	0.13	0.32	741.3	0.13	32.782	
Итого за день:	1337	46.5	44.48	170.7	1277	480.95	139.4	8.27	608.8	1288.4	108.5	14.275	142.06	0.26	0.61	838.7	0.41	33.256	

5 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак Первый:																			
каша молочная гречневая	250	9	11.6	42.6	311	157.0	33	0.86	222	211	50	16.8	62	0.12	0.17	41.5	0.13	0.57	54-21к-2020
Чай с молоком цельным	200	1.6	1.1	8.7	50.9	57	9.9	0.77	46	81	4.5	0.88	10	0.01	0.07	6.9	0	0.3	54-4гн-2020
Сыр "Российский" порционный	15	3.5	4.4		53.7	88	2.33	0.01	33.3	5.86		0.001		0.003	0.002	19.2	0.63	0.005	54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04		1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	14.6	21.9	12	0.85	37.5			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Завтрак Второй:																			
фрукты	100	0.4	0.3	10.3	57	19	12	0.3	16	55	0.001	0.001	0.1	0.02	0.03	2	0.9	15	пром
Итого за завтрак:	611	17.13	25.64	74.52	616.4	336.8	79.17	13.94	320.1	391.9	54.5	17.682	72.12	0.563	0.292	134.9	1.81	15.89	
Обед:																			
Салат	80	1.06	0.133	3.9	20.5	4.8	4.2	0.3	9.6	98	1.8	0.06	4.2	0.05	0.05	150		120	54-4з-2020
суп крестьянский	250	6.25	3	14.7	189	7.72	4.27	1.56	13.75	16.3	0.005		0.3	0.003	0.04	13.8	0.015	0.2	124
рагу из курицы	250	21.15	8.55	6.6	189.6	23	55	1	112	209	35	12.2	95	0.04	0.05	286	0.02	1.3	54-25м-2020
компот	200	0.2	0.2	30.8	118.2	10.8	5.8	0.6	0.8	5.2	0.001		0.052			18	1.3	10.6	631
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	14.6	21.9	12	0.85	37.5			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед :	816	31.21	12.873	68.75	595	60.92	91.17	15.46	137	366	36.81	12.26	99.57	0.123	0.15	467.8	1.335	132.1	
Итого за день:	1427	48.34	38.513	143.27	1211.4	397.72	170.34	29.4	457.1	757.9	91.31	29.942	171.7	0.686	0.442	602.7	3.145	148	