

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Т.Г. Топчий

« 01 » марта 20 24 г.



Основное организованное диетическое

14- дневное меню

для детей возрастной категории 7-11 лет (с ожирением)

Меню основное (организованное) 1 неделя **понедельник** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
			вещества				A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
			Б	Ж	У																
Завтрак	221	Каша пшеничная	180	11,10	6,39	44,24	278,13	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37
	231	Горошек зеленый	80	2,30	3,04	5,59	59,33	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		Итого	460	14,45	10,63	62,87	404,62	0,40	0,38	0,27	0,86	1,64	1,04	605,96	471,23	168,79	73,40	326,49	4,10	0,01	1,31
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,87	4,56	4,03	58,49	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,32	8,65	88,88	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	90	10,68	11,72	5,74	176,75	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54,00	316,56	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
		Итого	750	24,10	28,11	100,31	754,47	0,70	0,32	0,29	6,39	15,87	11,28	1206,51	1105,31	122,45	207,41	427,25	8,86	0,12	3,58
		ВСЕГО:	1210	38,55	38,74	163,18	1159,09	1,10	0,70	0,56	7,25	17,51	12,32	1812,47	1576,54	291,24	280,81	753,74	12,96	0,13	4,89

Меню основное (организованное) 1 неделя вторник 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценнос ть (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,46	4,68	340,12	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
		Итого	500,00	18,07	28,20	11,28	421,32	2,48	0,11	0,42	0,48	9,48	1,14	521,15	419,57	105,62	22,20	187,57	4,35	0,02	1,03
Обед	22	Салат из свежих помидоров	80	0,87	8,12	3,68	91,13	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	44	Суп овощной с зеленым горошком	200	1,54	4,68	10,07	92,19	0,00	0,05	0,04	0,67	8,30	1,86	477,80	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,05	1,84
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	211	Плов из птицы (птица I кат.)	200	37,12	45,33	41,05	747,09	0,19	0,11	0,13	5,21	6,03	0,49	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33	1,97	0,01	3,50
		Итого	680	39,78	58,38	80,15	1031,48	0,19	0,22	0,21	6,24	40,77	2,88	2110,27	888,70	111,44	92,23	251,72	2,89	0,06	5,50
		ВСЕГО:	1180	57,85	86,58	91,43	1452,80	2,67	0,33	0,63	6,72	50,25	4,02	2631,42	1308,27	217,06	114,43	439,29	7,24	0,08	6,53

Меню основное (организованное) 1 неделя среда 7-11 лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценность	Витамины						Минеральные								
				вещества				(ккал)	(мг%)						вещества (мг%)							
				(г)	(%)				A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Б	Ж	У																				
Завтрак	221	Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37	
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
		Итого	410	18,12	13,85	63,10	448,50	0,34	0,20	0,41	0,90	1,59	0,99	666,75	396,21	196,66	58,07	349,73	3,99	0,02	0,98	
Обед	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38	
	42	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,00	0,08	0,05	0,90	10,50	1,90	604,92	435,82	31,80	22,46	52,66	0,86	0,008	0,47	
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	177	Бифштекс рубленый паровой (говядина 1 кат.)	90	9,60	10,54	5,17	159,05	0,00	0,04	0,11	3,82	0,00	0,38	384,32	162,88	11,68	16,96	145,24	2,36	0,008	3,84	
	239	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57	
		Итого	740	18,27	31,67	84,61	578,08	0,00	0,31	0,35	7,76	57,36	22,37	1264,17	1748,16	113,32	98,31	329,72	5,38	0,04	5,26	
		ВСЕГО:	1150	36,39	45,52	147,71	1026,58	0,34	0,51	0,76	8,66	58,95	23,36	1930,92	2144,37	309,98	156,38	679,45	9,37	0,06	6,24	

Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 7-11 лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценност ь	Витамины						Минеральные							
				вещества				(ккал)	(мг%)						вещества (мг%)						
				(г)	(%)				A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
Б	Ж	У																			
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	200	4,99	6,45	31,80	204,90	0,49	0,05	0,49	0,49	0,99	0,18	310,27	152,90	111,51	25,82	118,40	0,40	0,04	0,44
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		Итого	565	6,21	8,39	50,84	351,26	0,59	0,12	0,67	0,89	11,57	0,74	384,62	564,65	252,91	49,54	221,37	2,84	0,04	0,57
Обед	16	Салат из свежих огурцов	90	0,72	10,08	3,00	102,60	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,08	5,02	7,40	79,36	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55
	214	Рагу из говядины (говядина I кат.)	200	17,58	22,39	20,80	352,66	0,00	0,33	0,10	2,37	5,03	5,03	36,36	578,63	17,68	36,06	143,27	1,77	0,007	0,56
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
		Итого	690	19,94	37,49	59,09	648,41	0,00	0,41	0,19	3,42	22,13	7,33	584,68	1220,99	107,41	81,77	237,58	3,58	0,01	1,15
		ВСЕГО:	1255	26,15	45,88	109,93	999,67	0,59	0,53	0,86	4,31	33,70	8,07	969,30	1785,64	360,32	131,31	458,95	6,42	0,05	1,72

Меню основное (организованное) 1 неделя пятница 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	4,78	8,68	97,50	207,24	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	465	9,86	13,28	98,38	272,04	0,56	0,18	0,32	0,44	0,34	0,55	368,37	314,49	161,35	66,90	281,01	2,76	0,01	1,42
Обед	45	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,88	79,03	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	202	Ежики (говядина I кат.)	120	10,90	16,20	11,32	235,90	0,37	0,07	0,09	2,36	0,75	0,40	228,80	206,93	27,57	19,51	108,37	1,92	0,005	2,65
	18/1	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0,98	5,13	4,54	65,81	0,00	0,03	0,27	7,42	2,54	73,05	186,38	17,10	17,10	14,43	30,52	0,66	0,02	0,20
	235	Капуста тушенная	150	3,00	5,00	11,00	91,00	0,00	0,04	0,04	0,95	24,03	77,56	563,21	472,70	77,63	28,91	56,20	1,13	0,01	0,65
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
		Итого	760	17,00	29,69	63,09	572,81	0,37	0,33	0,44	11,05	45,91	153,37	1051,12	962,18	160,52	83,30	233,72	4,54	0,06	3,68
		ВСЕГО:	1225	26,86	42,97	161,47	844,85	0,93	0,51	0,76	11,49	46,25	153,92	1419,49	1276,67	321,87	150,20	514,73	7,30	0,07	5,10

Меню основное (организованное) 2 неделя понедельник 7-11 лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины							Минеральные						
				вещества				(мг%)							вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	112	Каша молочная пшенная	250	7,36	8,86	41,82	277,02	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	450	7,36	8,86	42,42	279,02	0,19	0,16	0,17	0,67	1,07	0,09	437,55	247,13	146,23	48,30	185,34	1,47	0,08	0,57
Обед	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,32	8,65	88,88	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	16	Салат из свежих огурцов	90	0,72	10,08	3,00	102,60	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	189	Биточки мясные (говядина I кат.)	90	10,68	11,72	5,72	176,75	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,22	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
		Итого	760	17,00	34,64	70,69	661,84	0,32	0,29	0,31	5,36	46,08	6,09	1378,00	1442,84	135,27	96,86	326,56	5,04	0,10	3,00
		ВСЕГО:	1210	24,36	43,50	113,11	940,86	0,51	0,45	0,48	6,02	47,15	6,18	1815,55	1689,97	281,50	145,16	511,90	6,51	0,18	3,57

Меню основное (организованное) 2 неделя вторник 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	250	6,24	8,07	39,76	256,20	0,55	0,06	0,55	0,55	1,11	0,20	344,75	169,98	123,90	28,69	131,56	0,45	0,05	0,49
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
		Итого	510	15,09	16,60	65,99	472,92	0,90	0,14	0,92	0,80	2,70	0,22	459,79	442,32	298,12	54,83	332,92	1,93	0,06	1,10
Обед	23	Салат из свеклы	90	1,43	5,09	9,95	75,35	0,00	0,01	0,02	0,13	4,65	1,89	83,79	188,86	24,82	14,49	28,44	0,92	0,007	0,41
	45	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,88	79,03	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	21,72	25,11	3,85	325,69	0,25	0,04	0,11	2,91	0,59	2,87	899,20	248,00	34,65	17,96	136,92	1,92	0,008	3,12
	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,79	5,43	45,00	263,81	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
		Итого	770	34,49	38,74	90,69	790,75	0,63	0,44	0,29	5,92	12,57	10,58	1589,92	1083,15	131,89	194,48	413,13	8,56	0,05	4,76
		ВСЕГО:	1280	49,58	55,34	156,68	1263,67	1,52	0,59	1,21	6,72	15,27	10,80	2049,71	1525,47	430,01	249,30	746,06	10,49	0,10	5,86

Меню основное (организованное) 2 неделя среда 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	4,78	8,68	97,50	207,24	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		Итого	505	7,74	12,61	123,21	405,13	0,66	0,22	0,32	0,72	10,86	1,09	388,64	653,38	268,83	83,02	301,58	3,64	0,00	1,11
Обед	22	Салат из свежих помидоров	80	0,87	8,12	3,68	91,13	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,32	8,65	88,88	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	194	Плов из отварной говядины (говядина I кат.)	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,00	0,08	0,09	5,24	1,71	3,67	71,21	463,60	18,97	52,39	266,85	3,53	0,01	5,02
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
		Итого	680	27,28	34,13	73,93	712,17	0,00	0,18	0,17	6,26	25,41	6,14	627,29	1198,53	105,42	104,71	359,44	5,27	0,02	5,50
		ВСЕГО:	1185	35,02	46,74	197,14	1117,30	0,66	0,40	0,49	6,98	36,27	7,23	1015,93	1851,91	374,25	187,73	661,02	8,92	0,02	6,61

Меню основное (организованное) 2 неделя четверг 7-11 лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины						Минеральные							
				вещества				(мг%)						вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,46	4,68	340,12	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	400	17,90	27,46	5,28	342,12	2,48	0,08	0,40	0,20	0,23	0,58	497,10	162,42	90,82	13,88	177,40	2,32	0,02	0,90
Обед	7	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,00	3,58	110,60	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48
	51	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,00	0,07	0,04	0,79	6,60	0,98	469,56	371,32	21,36	18,22	44,78	0,70	0,00	0,42
	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	200	17,57	22,38	20,80	352,66	0,24	0,104	0,16	5,15	13,36	2,28	1232,56	741,94	32,67	41,14	157,83	2,08	0,01	3,27
	284	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
		Итого	700	21,27	38,82	62,07	676,80	0,24	0,21	0,30	7,23	66,16	20,14	1871,22	1463,04	102,02	82,08	242,42	3,49	0,01	4,17
		ВСЕГО:	1100	39,17	66,28	67,35	1018,92	2,72	0,29	0,70	7,43	66,39	20,72	2368,32	1625,46	192,84	95,96	419,82	5,81	0,03	5,07

Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 7-11 лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	238	Картофель запеченный из отварного	180	4,3	17,58	37,17	324,88	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57
	231	Горошек зеленый	100	2,98	3,81	6,99	74,17	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		Итого	480	8,33	22,59	57,20	466,21	0,40	0,44	0,34	2,03	20,42	6,60	192,30	1067,02	163,74	70,83	263,86	2,69	0,02	1,51
Обед	18/1	Салат из свежих помидор и огурцов	90	0,98	5,13	4,54	65,81	0,00	0,03	0,27	7,42	2,54	73,05	186,38	17,10	17,10	14,43	30,52	0,66	0,02	0,20
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,08	5,02	7,40	79,36	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55
	189	Шницель из говядины (говядина I кат.)	110	11,74	12,89	6,32	194,40	0,44	0,06	0,12	4,16	0,00	4,89	157,69	207,33	14,09	33,66	186,73	2,97	0,09	2,32
	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54,00	316,56	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
		Итого	780	24,95	29,55	93,27	703,00	0,82	0,34	0,57	14,86	15,89	83,38	1359,35	1011,71	127,81	214,99	477,09	9,42	0,12	4,12
		ВСЕГО:	1260	33,28	52,14	150,47	1169,21	1,22	0,78	0,90	16,89	36,30	89,98	1551,65	2078,72	291,55	285,81	740,95	12,11	0,14	5,63