

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Т.Г. Топчий

20 24 г.



Основное организованное диетическое

14- дневное меню

для детей возрастной категории 7-11 лет

(безглютеновая диета)

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				вещества (%)				А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
				Б	Ж	У															
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	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	7,65	21,82	55,80	451,37	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	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	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	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
		ВСЕГО:	1210	31,75	49,93	156,11	1205,84	1,10	0,76	0,62	8,42	36,28	17,88	1398,81	2172,32	286,19	278,23	691,11	11,55	0,14	5,09

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

№	Прием пищи, рец.	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 с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	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	18,19	28,20	22,72	467,96	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	57,97	86,58	102,87	1499,44	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

	№	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	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	
	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	440	19,32	15,04	80,23	533,28	0,72	0,28	0,48	2,63	1,59	3,44	649,20	523,16	198,96	157,88	398,56	5,91	0,02	1,66	
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:	1180	37,59	46,71	164,84	1111,36	0,72	0,60	0,83	10,39	58,95	25,81	1913,37	2271,31	312,28	256,18	728,28	11,30	0,06	6,92	

2-11 лет Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 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	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	500	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	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	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:	1190	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	Ййцо 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 с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	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	9,98	13,28	109,82	318,68	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	26,98	42,97	172,91	891,49	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	

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

	№	Прием пищи, рец. 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	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	
	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	
	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	
		Итого	470	10,47	6,51	54,60	384,37	0,38	0,20	0,11	2,40	0,03	3,42	534,46	259,42	35,84	133,14	200,00	4,71	0,01	1,05	
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	0,05	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	5,74	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	
	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:	1230	27,47	41,15	125,29	1046,21	0,70	0,48	0,42	7,76	46,11	9,51	1912,46	1702,26	171,11	229,99	526,57	9,76	0,11	4,05	

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				вещества	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	PP	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 картофедем 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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (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	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 с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	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	18,02	27,46	16,72	388,76	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	39,29	66,28	78,79	1065,56	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

	№	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	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