СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ
«Лицей г. 62 имени
Героя России В.М.
Кир Филиппенко Н.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и диетического питания» ГО г.Уфа Республики Башкортостан

_____ И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130				0,75	10		7	
Итого за Завтрак			21,12	15,77	86,68	573,34	0,00	0,00	0,00	2,90	34,45	0,00	19,38	0,00
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
Итого за Обед			20,48	18,36	106,89	670,00	0,32	0,00	22,50	5,62	84,08	154,00	97,57	2,65
Итого за день			41,60	34,13	193,57	1243,34	0,32	0,00	22,50	8,52	118,53	154,00	116,95	2,65

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4				0,55	104,69		51,39	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,3	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			14,70	19,14	64,42	489,68	0,00	0,00	36,00	1,20	332,61	2,40	75,79	0,02
Обед														
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	215	6,98	3,96	29,82	182,84				1,94	30,09		31,77	
684,18	Жаркое по-домашнему	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			23,25	16,99	112,78	700,26	0,02	4,00	0,00	5,63	80,27	14,00	89,44	2,80
Итого за день			37,95	36,13	177,20	1189,94	0,02	4,00	36,00	6,83	412,88	16,40	165,23	2,82

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233,97	Гуляш	70	10,81	14,02	2,65	179,52				2,32	13,33		11,68	
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04		80,11	
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
Итого за Завтрак			18,79	20,97	57,24	488,37	0,00	0,00	0,00	3,15	33,47	0,00	96,83	0,00
Обед														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96				1,54	33,58		16,71	
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
Итого за Обед			21,61	24,53	99,05	702,78	0,00	0,00	0,00	7,15	85,56	0,00	79,35	0,00
Итого за день			40,40	45,50	156,29	1191,15	0,00	0,00	0,00	10,30	119,03	0,00	176,18	0,00

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			27,46	12,04	73,57	521,73	0,02	4,00	0,00	1,99	280,19	14,00	47,98	2,80
Обед														
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
138,4	Картофельное пюре	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
Итого за Обед			21,45	17,68	112,68	689,37	0,00	0,00	0,00	2,97	77,00	0,00	72,41	0,00
Итого за день			48,91	29,72	186,25	1211,10	0,02	4,00	0,00	4,96	357,19	14,00	120,39	2,80

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед **День: пятница**

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	4,22	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36	
58,1	Рис отварной	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04		18	0,23	9,86	71,4	23,71	0,52
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,1	Хлеб пшеничный обогащённый витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			15,27	11,09	72,24	446,64	0,04	0,00	18,00	2,03	159,18	71,40	67,27	0,52
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42	
233,98	Гуляш	90	13,9	17,46	3,42	225,74				2,74	16,1		14,99	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
Итого за Обед			26,98	27,60	93,68	728,92	0,00	0,00	0,00	6,56	66,25	0,00	55,57	0,00
Итого за день			42,25	38,69	165,92	1175,56	0,04	0,00	18,00	8,59	225,43	71,40	122,84	0,52

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед **День:** понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	8,32	7,81	33,21	237,09				0,81	112,21		13,13	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
Итого за Завтрак			11,66	10,25	82,16	464,49	0,00	0,00	0,00	1,48	136,11	0,00	27,23	0,00
Обед														
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,69	18,89	127,98				1,59	29,42		28,7	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,77	34,75								
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
Итого за Обед			21,22	19,69	106,06	683,81	0,04	0,00	22,50	4,06	59,89	82,50	76,15	0,60
Итого за день			32,88	29,94	188,22	1148,30	0,04	0,00	22,50	5,54	196,00	82,50	103,38	0,60

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,03	Каша пшенная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29		35,87	
7,24	Яйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78				0,32	29,7		6,48	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			18,10	21,48	63,95	521,76	0,00	0,00	36,00	1,00	247,01	2,40	61,39	0,02
Обед														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43				2,29	10,14		11,06	
684,18	Жаркое по-домашнему	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
Итого за Обед			23,72	16,66	126,88	750,65	0,14	0,00	0,00	6,07	64,92	26,00	71,33	1,00
Итого за день			41,82	38,14	190,83	1272,41	0,14	0,00	36,00	7,07	311,93	28,40	132,72	1,02

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед **День:** среда

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
Итого за Завтрак			17,97	20,13	80,43	574,82	0,14	0,00	0,00	5,17	44,28	26,00	50,74	1,00
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42	
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
Итого за Обед			23,86	20,89	102,20	691,63	0,00	0,00	0,00	5,12	55,61	0,00	43,46	0,00
Итого за день			41,83	41,02	182,63	1266,45	0,14	0,00	0,00	10,29	99,89	26,00	94,20	1,00

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед **День:** четверг

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			27,46	12,04	73,57	521,73	0,02	4,00	0,00	1,99	280,19	14,00	47,98	2,80
Обед														
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27	
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6	
302	Каша гречневая	155	4,77	4,86	21,48	148,55				0,35	11,64		75,18	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18				0,01	3,4		0,84	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
Итого за Обед			18,86	21,11	102,49	675,94	0,00	0,00	0,00	4,34	85,28	0,00	125,29	0,00
Итого за день			46,32	33,15	176,06	1197,67	0,02	4,00	0,00	6,33	365,47	14,00	173,27	2,80

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,65	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			13,43	17,92	63,20	468,85	0,00	0,00	36,00	0,78	326,79	2,40	53,05	0,02
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89				1,39	18,88		24,27	
131,01	Плов	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7		12,6	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9	
Итого за Обед			23,24	23,53	114,16	759,21	0,00	0,00	0,00	7,00	71,16	0,00	86,91	0,00
Итого за день			36,67	41,45	177,36	1228,06	0,00	0,00	36,00	7,78	397,95	2,40	139,96	0,02
Итого за период			410,63	367,87	1794,33	12123,98	0,74	12,00	171,00	76,21	2604,30	409,10	1345,12	14,23
Итого за период			41,06	36,79	179,43	1212,40	0,07	1,20	17,10	7,62	260,43	40,91	134,51	1,42