

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
интерактивного образования» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круткий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старше классы 12-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,08	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
Итого за Завтрак															
			20,21	16,09	83,31	559,47	0,22	2,02	82,50	3,03	32,07	82,22	18,28	2,02	
Обед															
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметанкой	255	1,89	6,03	12,64	112,7	0,06	6,9	256,89	2,42	22,11	62,6	17,91	0,65	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24	0,07	1,57	364,26	2,21	35,96	137,19	35,5	0,61	
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	41,03	217,13	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед															
			19,13	17,57	96,98	622,57	0,64	21,85	643,65	5,86	84,18	340,79	97,56	3,51	
Итого за день															
			39,34	33,66	180,29	1182,04	0,86	23,87	726,15	8,89	116,25	423,01	115,84	5,53	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
493,04	Каша молочная "Дружба" с маслом	185	5,86	7,35	31,86	216,98	0,12	1,21	43,48	0,16	122,14	148,65	35,34	0,77	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	76	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
476,01	Кисложолобный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	76	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак			14,09	13,51	66,66	446,48	0,50	15,26	67,28	0,65	347,14	228,15	59,04	1,69	
Обед															
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	23,49	156,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
684,07	Жаркое по-домашнему	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	36,66	1,8	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	76	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Обед			23,29	20,21	114,43	731,83	0,69	52,76	296,10	6,11	97,64	303,29	102,08	8,05	
Итого за день			37,38	33,72	181,09	1178,31	1,19	68,02	363,38	6,76	444,78	531,44	161,12	9,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ р-ца	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
233,9	Гуляш из мяса птицы	70	10,81	14,02	2,65	179,52	0,06	2,64	25,64	2,32	13,33	83,62	11,68	0,78				
175,39	Каша гречневая с маслом	165	5,08	4,95	22,91	156,25	0,17		23,3	0,37	11,04	120,7	80,11	2,7				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42				
Итого за Завтрак																		
			18,79	25,51	69,41	581,35	0,35	13,64	90,44	3,44	50,19	238,32	105,89	6,70				
Обед																		
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,85	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76				
131,03	Плов	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51				
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед																		
			24,02	28,76	89,28	706,47	0,64	47,37	456,73	8,09	78,00	288,67	79,86	3,92				
Итого за День																		
			42,81	54,27	157,69	1287,82	0,99	61,01	546,17	11,53	128,19	526,99	185,75	10,62				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
470,02	Каша пшеничная молочная с маслом	185	7,72	7,87	38,54	256,75	0,22	1,12	42,86	0,19	120,48	184,11	49,64	1,35				
27,01	Сыр (порциани)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
263	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Завтрак																		
			13,75	11,03	85,22	501,95	0,34	5,19	66,66	0,88	240,78	277,61	67,34	5,00				
Обед																		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01				
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82	0,01	2,05	52	0,87	3,09	6,45	3,35	0,15				
138,4	Картофельное пюре	150	3,79	4,04	31,15	176,32	0,16	25,97	24,63	0,16	44,59	96,75	32,97	1,21				
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед																		
			21,76	18,71	115,09	708,93	0,51	44,52	278,89	3,30	81,56	225,25	77,39	4,05				
Итого за день																		
			35,51	29,74	200,31	1210,58	0,85	49,71	345,54	4,26	322,34	502,86	144,73	9,05				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
430,16	Каша рисовая молочная с маслом	185	5,54	6,91	38,96	241,8	0,07	1,16	42,08	0,21	114,66	141,6	32,66	0,54		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	76	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак																
			11,20	16,21	74,06	488,98	0,45	15,14	78,08	0,74	241,58	163,50	50,86	1,41		
Обед																
54,05	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7	0,06	8,9	256,89	2,42	22,11	62,6	17,91	0,65		
233,98	Гуляш из мяса птицы	90	13,9	17,46	3,42	225,74	0,07	3,43	33,18	2,74	16,1	107,56	14,99	1		
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,2	4,35	39,56	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94		
263	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед																
			26,79	28,44	95,89	744,67	0,45	10,33	312,57	7,01	69,83	278,87	58,95	4,27		
Итого за день																
			37,99	44,65	169,95	1233,65	0,90	25,47	390,85	7,75	311,41	442,37	109,81	5,68		

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97	0,09	0,08	58,39	0,91	126,65	116,27	14,85	0,96	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1		0,45	6	19,5	4,2	0,75		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Завтрак															
			11,73	9,51	81,42	458,67	0,22	11,08	63,89	1,58	150,55	147,87	28,95	4,16	
Обед															
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	23,49	158,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08	
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
181,55	Каша рисовая с маслом	185	2,96	4,07	29,89	169,05	0,03		22,5	0,21	7,71	61,5	20,2	0,44	
263	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1		0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	68	0,12		0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед															
			21,09	20,42	99,61	666,25	0,51	13,65	344,40	4,37	63,71	213,33	76,32	4,35	
Итого за День															
			32,82	29,93	181,03	1124,92	0,73	24,73	408,29	5,95	214,26	361,20	105,27	8,51	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ р-ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
470,02	Каша пшеница молочная с маслом	185	7,72	7,87	38,54	256,75	0,22	1,12	42,86	0,19	120,48	184,11	49,64	1,36			
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02			
285,06	Чай с пивником и сахаром	207			9,98	39,9		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1			
Итого за Завтрак																	
			13,38	17,17	74,22	506,53	0,35	4,52	79,00	0,73	250,50	207,56	68,68	2,29			
Обед																	
66,88	Суп-пюре	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71			
684,07	Жаркое по-домашнему	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
Итого за Обед																	
			25,49	18,75	127,78	785,63	0,51	37,81	229,31	6,39	64,31	242,32	74,52	6,99			
Итого за День																	
			38,87	35,92	202,00	1291,16	0,86	42,33	308,31	7,12	314,81	449,87	143,20	9,28			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
131,03	Плов из мяса птицы	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,96	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51						
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	36,5	0,25	13,38												
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75						
38,85	Ряблцо	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42						
20,04					23,89	80,83	0,49	28,35	253,48	5,88	46,02	214,44	56,39	4,68						
Итого за Завтрак																				
Обед																				
54,05	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7	0,06	6,9	256,89	2,42	22,11	62,6	17,91	0,65						
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18						
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	185	8,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94						
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	36,5	0,25	13,38												
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75						
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9						
Итого за Обед																				
Итого за День																				
			43,77	46,22	185,07	1331,53	1,13	50,65	592,87	11,73	106,90	392,17	104,04	8,10						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
233,9	Гречка из миса птицы	70	10,81	14,02	2,65	179,52	0,05	2,64	25,64	2,32	13,33	63,62	11,68	0,78	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	76	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	6	2,8	
Итого за Завтрак			21,18	18,96	93,81	635,41	0,28	6,64	48,14	3,97	51,95	173,43	34,27	5,42	
Обед															
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	256	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12	
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15	
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	76	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед			19,03	21,63	88,10	623,94	0,45	24,67	299,74	4,49	74,85	230,86	120,23	5,57	
Итого за день			40,21	40,59	181,91	1259,35	0,73	31,31	347,88	8,46	126,80	404,29	154,50	10,99	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
16 546,23	Моро птица, припущенное с овощами	70	10,81	12,73	2,56	167,65	0,05	3,11	446,82	1,79	17,82	94,31	18,82	0,87	
175,39	Каша гречневая с маслом	165	5,08	4,95	22,91	156,25	0,17		23,3	0,37	11,04	120,7	80,11	2,7	
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак															
			21,49	21,18	60,47	518,40	0,61	17,09	470,12	2,61	153,86	234,51	117,13	4,42	
Обед															
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,56	24,27	1,01	
131,03	Плов	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Обед															
			25,27	28,90	100,44	741,91	0,45	20,47	450,23	7,56	56,30	304,89	83,36	4,20	
Итого за день															
			46,76	48,08	160,91	1260,31	1,06	37,56	920,35	10,17	210,16	539,40	200,49	8,62	
Итого за период															
			395,46	396,78	1800,25	12359,67	9,30	414,66	4949,59	82,62	2295,90	4573,60	1424,75	86,12	
Итого за период															
			39,55	39,68	180,03	1235,97	0,93	41,47	494,96	8,26	229,59	457,36	142,48	8,61	