

«Согласовано»

Директор Municipalного автономного
образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №2»

Мочалова Ж.В.



« _____ » 2023 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор ООО «Лесторг»

Сурин С.М. / _____ /



« _____ » 2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню диетического питания (сахарный диабет) для обучающихся
5-11 классов Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2» р.п. Крестцы
завтрак на 2023-2024 учебный год.

Проект 10-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Новгородской области

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весна

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: 1

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,15	153,9	136,76	33,54	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		595	21,43	20,25	76,53	579,99	0,29	10,65	212,49	1,2	478,55	450,56	96,79	5,91
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,6	4,19	8,61	79,10	0,06	10,75	267,2	1,91	23,92	46,80	21,37	0,86
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69	163,07	0,21	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом (свинина) и печенью	280	23,25	16,99	43,12	419,94	0,45	60,62	3396,11	2,64	44,75	377,26	79,51	5,84
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	37,42	29,86	129,76	947,11	0,89	87,2	3869,95	8,52	122,56	620,12	166,94	13,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: вторник

Неделя: 1

Завтрак														
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	15,16	16,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09
248/И	Овощи запеченные	180	4,86	8,42	24,68	196,05	0,18	27,2	1392,28	2,3	97,24	153,01	57,57	1,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		620	24,94	25,70	79,22	658,14	0,95	43,1	1534,5	3,93	141,12	391,66	138,46	5,21
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09
88,00	Щи из св.капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	260	4,95	7,89	11,88	139,53	0,2	38,99	292,76	1,91	56,28	85,78	30,18	1,15
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	36,32	31,89	135,38	955,5	0,63	54,89	872,70	8,0	254,31	519,76	142,49	7,55

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: среда

Неделя: 1

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/50	200	24,77	13,26	32,50	353,9	0,10	7,61	90,7	0,66	341,1	320,56	47,56	1,31
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	Мармелад	15	0,02	0,0	11,91	48	0,00			0,00	4,0	1,0	2,0	0,4
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	25,68	21,96	89,28	666,86	0,13	17,71	155,2	0,96	375,08	346,3	64,76	5,2
Обед														
95/М/ССЖ	Салат из кв.капусты	100	1,50	0,20	21,69	94,99	0,03	5,5	3,16	2,53	81,66	89,99	28,86	2,16
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	5,75	8,51	14,4	157,5	0,24	20,4	209,65	2,42	29,98	82,95	24,77	0,94
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	6,04	11,82	157,07	0,12	0,37	36,9	1,03	36,11	200,01	48,82	1,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
342	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		935	31,77	25,66	140,36	903,61	0,77	63,93	320,55	7,69	230,09	623,54	189,58	9,84

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: четверг

Неделя: 1

Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с маслом сливочным, 100/5	105	15,01	10,75	12,3	203,6	0,1	1,1	39,58	0,7	16,25	145,6	22,39	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		625	29,58	18,22	89,86	645,4	0,5	61,4	80,58	1,87	212,97	472,68	182,68	6,37
Обед														
58/К/ССЖ	Салат из фасоли с р/м	100	8,1	17,3	18,8	229,99	0,26	0	0	0,0	146,3	0,00	0,00	0,26
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,32	6,86	10,96	123,47	0,2	20,8	217,3	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	45,00	43,42	123,09	1028,88	1,0	65,66	239,9	7,35	264,95	528,14	148,10	7,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак														
216/И	Фритатта с картофелем и сыром с маслом сливочным, 150/5	155	15,59	19,82	10,03	281,3	0,14	11,46	321,13	0,8	140,56	265,93	27,99	3,05
56	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02	6	6,0	0,12	27,6	0,2	17	0,76
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		585	23,36	21,11	77,12	597,39	0,31	30,36	347,63	2,19	200,34	364,85	115,13	6,71
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,61	25,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	32,42	32,14	113,26	855,10	0,68	117,26	1110,55	10,32	282,42	559,29	166,29	8,28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: понедельник

Неделя: 2

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,63	9,35	35,36	256,71	0,23	0,24	45,5	0,52	170,21	214,22	23,74	1,66
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	145,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		595	23,62	22,98	80,85	630,56	0,4	10,65	217,82	1,57	494,86	528,02	86,99	6,82
Обед														
39/И	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,86	3,86	11,26	86,99	0,07	10,91	663,19	1,6	19,07	55,55	26,33	0,72
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	15,16	16,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	36,88	32,19	127,43	938,59	1,37	37,20	1015,79	5,96	135,84	616,95	242,57	13,05

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: вторник

Неделя: 2

Завтрак														
274/И	Соус болоньезе	100	14,34	12,66	1,88	178,96	0,5	4,08	181,3	0,15	13,95	151,13	22,3	2,21
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		620	25,23	18,19	82,69	601,57	0,70	64,18	219,3	1,82	76,64	270,77	62,63	5,15
Обед														
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	12,95	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	250	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	12,6	211,59	1,55	17,24	97,48	27,25	1,07
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	41,10	31,94	130,42	952,65	0,92	70,25	245,3	9,84	122,69	614,14	175,33	8,36

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: среда

Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
54-1т	Запеканка творожная с соусом молочным 180/30	210	34,02	12,67	29,06	365,81	0,08	0,39	61,43	0,03	276,42	346,02	39,00	1,0
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		560	37,89	21,75	69,52	629,40	0,17	13,29	125,93	0,86	310,9	403,50	66,44	4,92
Обед														
58/К/ССЖ	Салат из фасоли с р/м	100	8,1	17,3	18,8	229,99	0,26	0	0	0,0	146,3	0,00	0,00	0,26
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	5,24	7,29	17,54	157,68	0,24	16,94	218,86	1,56	28,34	94,31	30,04	1,16
232/М	Рыба(филе) запеченая в сметанном соусе 100/30	130	12,64	4,45	2,61	156,69	0,10	0,22	14,1	0,1	40,6	198,33	45,13	0,73
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	4,8	515,4	0,42	22,12	105,72	37,66	0,94
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		960	36,73	35,71	132,44	1024,60	0,83	26,12	750,36	3,38	267,82	512,56	153,13	6,75

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: четверг

Неделя: 2

Завтрак														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76	0,26		13	0,5	12,98	179,33	120,04	4,03
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		140,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		620	26,42	18,56	80,41	596,12	0,49	40,65	51,82	3,96	208,1	434,59	173,08	5,7
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,3	5,64	19,28	161,47	0,37	11,76	207,1	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19
271/М/ССЖ	Котлеты домашние	100	13,86	10,26	12,3	197,71	0,22	1,1		0,69	15,81	144,87	27,59	1,6
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,61	25,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	38,14	32,12	130,87	950,14	0,97	71,67	1184,05	9,4	316,34	621,1	197,13	10,48

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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

День: пятница

Неделя: 2

Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом сметанным, 100/30	130	14,1	3,14	13,47	139,31	0,13	0,40	15,4	1,03	43,28	205,74	49,88	1,15
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		660	23,14	22,00	93,51	668,08	0,44	44,17	163,74	2,32	115,97	400,07	151,61	4,99
Обед														
95/М/ССЖ	Салат из кв.капусты	100	1,50	0,20	21,69	94,99	0,03	5,5	3,16	2,53	81,66	89,99	28,86	2,16
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	5,24	7,08	12,03	133,58	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	88,27	30,77	1,2
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	27,15	17,38	39,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	40,95	25,94	140,50	947,80	0,58	208,66	1079,00	6,56	209,64	619,87	169,3	8,9