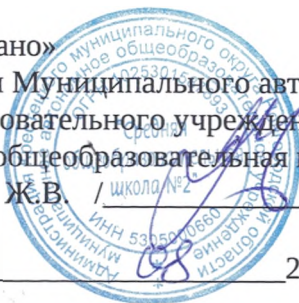


«Согласовано»  
Директор Municipalного автономного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №2»  
Мочалова Ж.В. / школа №2 /

« 30 » \_\_\_\_\_ 2024г.



«Утверждаю»  
Генеральный директор ООО «Лесторг»  
Сурин С.М. / \_\_\_\_\_ /

« 30 » \_\_\_\_\_ 2024г.



Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся  
5-11 классов Municipalного автономного образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №2» р.п. Крестцы  
завтрак на 2024-2025 учебный год.

Возрастная группа 12-18 лет  
Осенне-зимний период

№ 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														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
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	60	4,74	0,60	28,98	141,0	0,01			0,78	13,8	52,2	19,8	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,23	0,43	19,75	79,2	0,1			0,55	11,6	60	18,8	1,55
	Пряник	40	2,9	4,7	25	105	0,08	0	0	0,7	12	45	7	0,6
Итого за Завтрак		550	19,26	24,43	120,60	721,91	0,38	0,54	119,29	2,3	338,15	411,61	110,48	5,14
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
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
619,00	Печень тушеная	100	13,87	12,27	3,13	151,99	0,18	16,09	5,44	0,85	191,87	233,34	17,39	12,58
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
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		920	35,73	29,61	121,59	872,11	0,88	62,9	501,58	8,33	308,49	662,79	231,68	21,55

№ 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: 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
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,6	218,56	0,21	33,7	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,6
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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	печенье	40	0,4	0,4	9,8	121	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,61</b>	<b>26,80</b>	<b>67,43</b>	<b>671,05</b>	<b>0,96</b>	<b>5,9</b>	<b>191,0</b>	<b>1,60</b>	<b>100,39</b>	<b>353,24</b>	<b>90,92</b>	<b>6,93</b>
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
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом белым, 100/30	130	13,80	3,29	12,81	136,79	0,13	0,40	15,92	1,05	43,01	201,46	48,64	1,10
415/К/ССЖ	Рис припущенный	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
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 ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>970</b>	<b>32,00</b>	<b>23,07</b>	<b>144,48</b>	<b>898,3</b>	<b>0,65</b>	<b>59,49</b>	<b>1313,67</b>	<b>7,9</b>	<b>197,97</b>	<b>596,80</b>	<b>200,58</b>	<b>7,93</b>

№ 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: среда

Неделя: 1

Завтрак														
753	Макароны отварные с сыром	200	11,77	10,10	34,0	286,60	0,08	0,1	0,07	1,00	207,00	167,00	20,00	1,0
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		560	16,83	11,28	95,69	546,81	0,22	10,20	20,6	2,24	237,68	293,2	94,60	4,8
Сбед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
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
642,00	Плов с мясом	280	25,21	15,32	51,02	418,2	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		900	40,22	27,03	124,17	868,80	0,69	59,56	1356,86	5,39	137,37	538,21	151,26	7,52

№ 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 соусом белым основным, 100	100	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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Пряник	40	2,9	4,7	25	105	0,08	0	0	0,7	12	45	7	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,13</b>	<b>22,68</b>	<b>101,92</b>	<b>673,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>72,58</b>	<b>2,29</b>	<b>190,68</b>	<b>504,44</b>	<b>177,93</b>	<b>7,05</b>
Обед														
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
225,00	Суп картофельный с рыбой	250	5,76	4,76	10,50	118,72	0,09	15,50	0,01	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00
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	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>38,03</b>	<b>28,86</b>	<b>105,72</b>	<b>834,49</b>	<b>0,6</b>	<b>65,20</b>	<b>2022,6</b>	<b>8,85</b>	<b>133,75</b>	<b>620,27</b>	<b>190,25</b>	<b>7,09</b>

№ 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														
668	Тефтели с/с 100/30	130	12,13	21,80	13,95	262,7	0,23	1,03	32,54	2,3	23,46	92,66	18,79	0,96
415/К/ССЖ	Рис припущенный	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
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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19,71</b>	<b>28,18</b>	<b>100,47</b>	<b>690,44</b>	<b>0,39</b>	<b>18,73</b>	<b>568,44</b>	<b>3,52</b>	<b>70,36</b>	<b>281,16</b>	<b>117,79</b>	<b>4,57</b>
Обед														
90	Салат из отварной свеклы с р/м	100	1,39	6,0	8,3	114,99		6,64		2,69	35,44	40,61	20,7	1,29
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
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
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	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>28,14</b>	<b>32,35</b>	<b>109,85</b>	<b>855,78</b>	<b>0,65</b>	<b>59,96</b>	<b>373,94</b>	<b>8,60</b>	<b>158,00</b>	<b>468,87</b>	<b>149,04</b>	<b>7,15</b>

№ 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														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			*59	0,1	1,2	1,9		0,02
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	50	3,16	0,4	19,32	118	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	печенье	90	0,8	0,8	19,6	242	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
Итого за Завтрак		550	15,51	22,60	90,45	806,46	0,4	20,54	134,62	1,55	358,06	389,12	85,94	7,89
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,64	6,8	4,91	88,2	0,03	36,8	335,73	3,08	44,73	34,48	19,24	0,61
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
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	36,44	35,01	119,51	926,45	1,33	59,72	775,78	8,03	171,83	603,78	243,23	10,65

№ 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

<b>Завтрак</b>														
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/И/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
377/И/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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
338/И	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		610	23,31	18,33	80,10	573,35	0,68	16,98	216,3	1,73	60,94	270,51	60,37	7,47
<b>Обед</b>														
90	Салат из отварной свеклы с р/м	100	1,39	6,0	8,3	114,99		6,64		2,69	35,44	40,61	20,7	1,29
101/И/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/И/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/И/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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		900	39,07	32,35	114,20	914,49	0,79	63,94	234,2	9,79	133,01	562,47	163,25	7,74



№ 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														
54-1т	Запеканка творожная с соусом молочным 200/30	230	37,25	13,87	31,82	400,64	0,07	0,42	67,27	0,00	0,03	378,95	42,70	1,1
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	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
	Пряник	80	5,8	9,4	50	210	0,16	0	0	0,1	24	90	14	0,1
Итого за Завтрак		550	46,41	23,69	112,19	750,05	0,29	0,52	67,81	0,66	38,5	511,99	74,30	2,91
Обед														
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,1	55,33	38,07	0,71
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	5,24	7,29	17,54	177,68	0,24	16,94	218,86	1,56	28,34	94,31	30,04	1,16
619,00	Печень тушеная	100	13,87	12,27	3,13	153,99	0,18	16,09	5,44	0,85	191,87	233,34	17,39	12,58
415/К/ССЖ	Рис припущенный	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 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		900	28,07	31,00	111,55	817,66	0,66	46,83	2741,70	6,35	294,56	583,10	154,96	18,64

№ 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

<b>Завтрак</b>														
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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	печенье	40	0,4	0,4	9,8	121	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,54	18,69	78,21	644,52	0,45	12,65	46,82	3,86	188,6	438,79	171,98	8,2
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
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
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
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
<b>Итого за Обед</b>		870	32,31	31,22	105,89	836,78	0,94	81,48	639,89	6,3	170,40	475,9	156,01	7,36

№ 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: пятница

Неделя: 2

<b>Завтрак</b>														
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
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
338/М	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>28,92</b>	<b>19,07</b>	<b>82,47</b>	<b>605,29</b>	<b>0,44</b>	<b>54,20</b>	<b>43,12</b>	<b>4,60</b>	<b>60,08</b>	<b>403,92</b>	<b>132,79</b>	<b>5,52</b>
<b>Обед</b>														
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
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
642,00	Плов с мясом	280	25,21	15,32	51,02	418,2	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	59,4	0,1			0,42	8,7	45	14,1	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>37,69</b>	<b>28,44</b>	<b>128,53</b>	<b>889,01</b>	<b>0,59</b>	<b>58,47</b>	<b>1645,95</b>	<b>6,20</b>	<b>159,31</b>	<b>561,20</b>	<b>166,3</b>	<b>6,6</b>