

Согласовано

Директор Талек Суев

Талетанова Р.В.



Утверждено

Директор ООО «Центр Питания»

Ахмадуллина Э. Р.



Примерное 2-х недельное меню

Для обучающихся в I смену (завтрак, обед)

с 5 по 11 классы, в том числе

для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ

на осенне-зимний период

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**

1-ая неделя/Понедельник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
K00007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,12	8,16	4,8	97	0,03	23,12	322,16		29,92	25,04	14,88	0,72							
K00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6		19	240	160	5,4							
K00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7							
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04							
ДЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06							
K00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2		105,6	60	4	0,16							
	Всего в Завтрак		20,73	22,99	85,6	633	0,39	23,21	390,26		346,38	603,74	183,12	7,08							
	Обед																				
K10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	0,94							
000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8															
K00107	Плов из отварной говядины	280	21,39	21,62	53,98	496	0,09	1,01	379,9		26,88	269,92	61,6	3,14							
K00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2							
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04							
ДЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09							
K00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8							
	Всего в Обед		33,32	31,54	120,68	901	0,25	12,06	545,16		300,48	675,42	92,51	7,21							
	Всего в День		54,05	54,53	206,28	1534	0,64	35,26	935,42		646,86	1279,16	275,63	14,28							

1-я неделя / Вторник

№ рел.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
JK00153	Рис прилушенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04	0,01	35,5		8	92	30	0,6		
JK00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
JK00029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67		
JK00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
ДЛЙЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
JK00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2		105,6	60	4	0,16		
	Всего в Завтрак		20,04	20,18	90,9	700	0,38	0,25	69,7	2,48	314,96	433,5	68,44	76,05		
	Обед															
JK00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89		
JK00102	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	90	14,67	10,8	8,37	114	0,02	107,1	109,8	22,5	129,6	28,8	22,5	32,4		
JK00112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44			17,16	208,99	38,4	1,51		
JK00044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
JK00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
ДЛЙЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
JK00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		35,87	27,18	100,83	760	0,41	122,19	243,8	22,5	400,12	654,29	86,36	77,41		
	Всего в День		55,91	47,36	191,73	1460	0,79	122,44	313,5	24,98	715,08	1087,79	154,8	153,46		

1-ая неделя/Среда

9 реч.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
00156	Макаронны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5		14	53	10	1		
JKUP1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	0,09	5,4	10,8		9,9	175,5	19,8	0,99		
00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
ЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
K00002	Магло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36		1,2	2,4				
	Всего в Завтрак		22,12	22,16	84,52	680	0,23	5,48	124,96		186,96	464,6	34,04	2,78		
	Обед															
K00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	0,33	19,8	86,74	34,08	314,59		
K00161	Рагу овощное с мясом	280	14,98	13,18	37,33	352	0,13	14,43			49,93		63,91	4,09		
100015	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65	0,3		0,4	0,01	1		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
ЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
K00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
	Всего в Обед		32,23	33,08	131,45	885	1,79	23,82	346,25	0,63	296,34	439,39	98,66	322,6		
	Всего в День		54,35	55,24	215,97	1565	2,02	29,3	471,21	0,63	483,3	903,99	132,7	325,38		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
00149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72	0,38		17,5		10,18	1,01		
000151	Каша пшеничная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	0,38		148,58	424,32	51,67	1,38		
000127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
00156	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
000001	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09		
000001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13		
	Всего в Завтрак		23,14	22,27	77,83	518	0,31	4,81	26,76		529,22	812,63	83,27	3,5		
	Обед															
00100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127	0,08	0,03	0,02		15,8	38,33	24	2,17		
000065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52		46,8	100,8	34,2	1,26		
000515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161	0,09	0,27	0,41		18,47	100,53	43,35	451,9		
00044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46		0,27	35,71		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
00129	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		31,02	32,26	131,87	780	0,47	13,2	38,54	0,41	308,13	591,91	102,48	493,97		
	Всего в День		54,15	54,53	209,7	1 298	0,78	18,01	65,3	0,41	837,35	1 404,54	185,75	497,47		

1-ая неделя/Питница

№ реч.	Прйём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминь (мг)					Минеральньые вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
00002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15	0,92		180,38		26,63	0,62		
САП110	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92		1,2	1,24	1,55	1,96		
000159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73		107,4	127,52	29,02	1,46		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
УЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
000126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
	Всего в Завтрак		26,96	19,7	88,33	617	0,25	11,06	12,95		450,84	362,46	61,44	4,83		
	Обед															
00160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61			5,17	13,66	3,81	0,19		
000030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28		33,25	37,5	19	0,68		
000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
000058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94		17,1	216	144	4,86		
КТО040	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01	4,08		20	10	16	8,2		
000137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5			13	10	9	0,2		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
УЛЬЮД	Соль йодированная	3				95					11,04	2,25	0,66	0,09		
000129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07		0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		29,78	27,57	114,56	830	0,47	16,62	177,3		315,12	629,41	192,47	17,05		
	Всего в День		56,74	47,27	202,89	1 447	0,72	27,67	190,25		765,96	991,87	253,91	21,89		

2-ая неделя/Понедельник

№ рел.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
K00163	Макароны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6		16,8	63,6	12	1,2		
K6TM02	Болоньезе с куринным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6		
K00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
УЛЙЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
	Всего в Завтрак		20,19	19,15	88,02	566	0,17	71,48	116,1	15	265,06	316,5	31,24	23,59		
	Обед															
K10013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2		16,16	28,56	12,88	0,56		
K00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07		34,25	65,5	18,25	0,7		
K00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52		46,8	100,8	34,2	1,26		
K00164	Рыба припущенная(минтай, навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0,17	0,26	351,67		18,67	276,67	27,08	0,6		
00044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/Черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
УЛЙЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
K00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		31,95	31,56	93,21	857	0,54	24,26	620,46		342,99	823,78	93,37	45,73		
	Всего в День		52,13	50,71	181,23	1423	0,71	95,74	736,56	15	608,05	1140,28	124,61	69,32		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
K00055	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08		57,2	123,2	41,8	1,54							
K00168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38			3,48	6,24	4,2	1,8							
K00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,31	6,91		57,3	46,3	9,9	0,8							
ДЛЮ04	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06							
K00055	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04							
K00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1		2								
	Всего в Завтрак		20,9	29,27	82,44	627	0,35	17,69	119,29		306,34	449,24	56,34	4,24							
	Обед																				
K0148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77							
K00059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28		22,5	170,1	20,7	0,99							
K00167	Куриное филе, тушенное с овощами	100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01		138,89	7,22	1,78	0,36							
K00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2							
K00055	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04							
ДЛЮ04	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09							
K00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8							
	Всего в Обед		32,58	28,29	131,66	931	2,19	11,7	39,37	0,28	423,37	590,91	53,94	5,24							
	Всего в День		53,48	57,56	214,1	1558	2,53	29,39	158,66	0,28	729,71	1040,15	110,28	9,48							

7

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
00062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81	84,37	13,94	0,26		
00002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
00018	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92		1,2	1,24	1,55	1,96		
000130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	1,52		8,28	10,6	7,07	0,87		
000104	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
	Всего в Завтрак		24,08	19,37	74,95	550	0,19	20,67	2,44		449,03	322,71	49,63	3,8		
	Обед															
00020	Рассолник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89		
00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94		17,1	216	144	4,86		
00002	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	90	14,67	10,8	8,37	114	0,02	107,1	109,8	22,5	129,6	28,8	22,5	32,4		
00021	Кисель фруктовый	200			20	76					0,48			0,05		
00065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
000129	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
000129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		39,65	30,43	132,13	884	0,46	114,07	276,74	22,5	400,03	661,3	191,66	41,12		
	Всего в День		63,73	49,81	207,07	1 434	0,65	134,74	279,18	22,5	849,06	984,01	241,29	44,92		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
00056	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09		
00054	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4		138,4	232,8	63,2	1,84		
00055	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
00041	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13		
00040	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1		
	Всего в Завтрак		22,18	21,95	71,79	584	0,34	1,52	95,65		637,64	742,61	114,32	3,25		
	Обед															
00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	0,94		
00034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
00038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8		109,13	3,95	101,35	4,77		
00001	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	36	25	32	366	1,2		
00000	Компот из свежзамороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64	315		39,29		
00055	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	70	7,48	3,72	32,9	196	0,08	0,06			210			0,05		
00041	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
00029	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	3,9	1,5	19,2	107	0,05				40,01	90		3,15		
	Всего в Обед		31,35	29,74	134,5	776	0,45	87,99	434,98	36	429,82	486,45	489,26	49,48		
	Всего в День		53,53	51,7	206,29	1360	0,8	89,51	530,63	36	1 067,46	1 229,06	603,58	52,74		

2-ая неделя/Пятница

№	Прйём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe				
2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	Каша "Дружба"	240	5,95	8,35	28,7	214	0,09	0,63	39,91		138,24	147,84	32,64	0,58								
	Каша с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1								
	Хлебобулочные изделия в ассортименте	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12			2,6	2,8	6,8	3,32								
	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04								
	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06								
	Соль йодированная	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13								
	Сыры твердых сортов в нарезке																					
	Всего в завтрак		19,79	18,78	91,24	631	0,34	1,48	83,16		559,2	602,14	77,51	5,23								
	Обед																					
	1л картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250	0,21	75	81,25	0,45	31,1	43,75	37,5	1,22								
	Макаронные отварные	180	6,39	6,66	39,33	242	0,07		31,95		12,6	47,7	9	0,9								
	Пюре из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3								
	Конфит из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64	270		39,29								
	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180			0,04								
	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09								
	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8								
	Всего в Обед		31,73	27,94	141,11	923	0,6	124,08	121,2	0,45	284,94	444,7	59,16	45,64								
	Всего в День		51,52	46,72	232,35	1 554	0,93	125,56	204,36	0,45	844,14	1 046,84	136,67	50,87								
	Итого		549,6	515,43	2 067,	14 633	10,58	707,63	3 885,0	100,24	7 546,97	11 107,6	2 219,2	1 239,8								
	Среднее за период		54,96	51,54	206,76	1 463	1,06	70,76	388,51	10,02	754,7	1 110,77	221,92	123,98								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,02	31,7	56,52																	