

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия №3"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "Гимназия №3 №

А.В. Жмурко

30 августа 2022 г.

Индивидуальный предприниматель

И.В. Демидова

30 августа 2022 г.

Примерное десятидневное меню

с расчетом пищевой ценности блюд,

содержания в них витаминов и минеральных веществ.

Возрастная категория;

дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
333	Макаронны отв.с сыром	150\25\10	8,6	3,2	26,8	224	0,06	0,04	0,39	0	201	148	16	0,9		
693	Какао с молоком	1\200	5,9	6,4	20,7	160	0	0	0	0,1	34	50	0	0		
	Масло сливочное	1\10	0	8,26	0,1	76	0	0,1	0,6	0	1	2	0	0		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Итого		19,82	18,4	82,4	618	0,06	0,14	0,99	0,1	259	284	48	2,2		
	Обед															
71	Винегрет овощной	1\60	0,96	3	4,56	48	0	9,7	0	2,34	16,2	93,6	5,16	0,42		
139	Суп картофельный с фасолью	1\200	6	3,2	14,1	121	0,18	3,6	0	0,1	68	280	40	1		
	Гуляш из мяса	80\50	12,02	13,04	3,04	177,52	0,08	0,4	0	1,36	12,4	137,6	14,4	1,84		
	Макаронны отварные	1\150	3,6	6,6	28,4	192	0	0	0	0	60,4	134	10	0,2		
	Хлеб белый	1\30	2,66	0,27	17,4	79	0	0	0	0	11,5	42	16	0,65		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
631	Компот из св.апельсинов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Итого		29,44	26,85	125	866,52	0,41	16,4	0	3,9	287,5	775,2	126,56	6,51		
	Полдник															
645	Кисель	1\200	0	0	19,6	102	0,6	4,4	0	0	22	18	6	0,2		
741	Ватрушка с творогом	1\75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	0	0,02	49	84	12	0,6		
	Итого		8,9	4,8	47,7	294	0,66	4,4	0	0,02	71	102	18	0,8		
	Итого за День		58,16	50,05	255,1	1778,52	1,13	20,94	0,99	4,02	617,5	1161,2	192,56	9,51		

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150\5	6,4	10	24,8	216,7	0,04	0	0	0	36	28	34	1,9					
719	Кофейный напиток	1\200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0					
	Хлеб белый	1\30	2,66	0,27	17,4	79	0	0	0	0	11,5	42	16	0,65					
	Сыр твердый	1\25	6,6	3,8	0	87	0,01	0,2	0,52	0	250	150	14	0,2					
	Хлеб черныи	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6					
	Итого		21,06	16,61	94,9	637,7	0,21	0,6	0,52	0	354,5	354	93	4,35					
	Обед																		
	Салат из отварной моркови и яблок	1\60	7	4,3	14,8	120	0,02	4	0	0,8	17,7	25,8	13,2	0,2					
43	Суп овощной со сметаной	12,5\250\10	10,2	4	16,6	150	0,1	0	0,1	4,1	107,6	312	48	1,3					
138	Капустя тушеная с птицей	200\100	16,8	21,87	32,9	145	0,12	45,1	0,025	4,69	167	198	60	2,65					
214\487	Компот из фруктов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8					
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3					
	Хлеб черныи	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6					
	Итого		43,52	31,45	156,6	822	0,39	51,8	0,125	9,69	434,3	707,8	194,2	7,85					
	Полдник																		
	Сок яблочный	1\200	1,4	0,2	26,4	120	0,4	0,6	0	36	36	26	22	0,6					
	Печенье	1\30	2,2	2,8	21,9	122	0,13	0	0	0	8	25	9	0,4					
	Итого		3,6	3	48,3	242	0,53	0,6	0	36	44	51	31	1					
	Итого за день		68,18	51,06	299,8	1701,7	1,13	53	0,645	45,69	832,8	1112,8	318,2	13,2					

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
340	Омлет натуральный	150/10	15	18,6	3	238,5	0,15	0,3	0,68	0	117,15	119,25	6,3	2,85		
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
	Хлеб белый	1/30	2,66	0,27	17,4	79	0	0	0	0	11,5	42	16	0,65		
	Хлеб черныи	1/40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Сыр твердыи	1/30	6,6	4,56	2,94	104,4	0,01	0,2	0,62	0	300	180	16,8	0,24		
	Итого		28,46	23,97	67,64	616,9	0,3	0,5	1,3	0	463,65	433,25	73,3	6,14		
	Обед															
	Салат из свежкы с растит. маслом	60/10	0,96	1,8	6,18	45	0,012	0,72	0	0,24	22,2	34,8	12,6	0,72		
110	Борщ из св.капусты со сметаной	12,5/200/10	5	3,9	9,4	114	0,1	7,8	0,2	1	61	196	28	1,4		
331	Котлета рыбная	1/80	16,72	3,52	6,4	116	0	0,4	0,08	3,2	56	138,4	25,6	0,24		
520	Пюре картофельное	1/150	3	7,05	8,4	147,8	0,15	3,6	0	0	35,25	81	33	0,75		
	Компот из свежих яблoк	1/200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Хлеб белый	1/60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Хлеб черныи	1/40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		35,2	17,55	122,68	829,8	0,412	15,22	0,28	4,54	316,45	622,2	172,2	6,81		
	Полдник															
741	Ватрушка с творогом	1/75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	0	0,02	49	84	12	0,6		
	Сок апельсиновый	1/200	1,4	0,2	26,4	120	0,4	0,6	0	0,6	36	26	22	0,6		
	Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5	0,1	0,2	19	16	12	2,3		
	Итого		10,7	5,3	64,8	359	0,49	5,6	0,1	0,82	104	126	46	3,5		
	Итого за день		74,36	46,06	252,18	1788,3	1,202	21,32	1,58	5,36	834,1	1151,45	289,5	16,41		

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
362	Запеканка из творога	180\10	30	7,4	26,4	301	0,2	0,3	0,3	0,13	189	282	39	1		
	Чай с молоком	1\200	1,4	1,6	0	86	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8		
	Хлеб белый	1\30	2,66	0,27	17,4	79	0	0	0	0	11,5	42	16	0,65		
	Свинина отварная	1\25	6,75	9,45	0	93	0,02	0,23	0,75	0	300	180	18	0,3		
	Апельсин	1\100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3		
	Итого		41,61	18,72	51,3	597	0,3	60,53	1,1	0,23	601,5	577	98	3,05		
	Обед															
71	Винегрет овощной	1\60	0,96	3	4,56	48	0	9,7	0	2,34	16,2	93,6	5,16	0,42		
138	Суп картофельный с рыбой	12,5\250	10,2	4	16,6	150	0,1	0	0,1	4,1	107,6	312	48	1,3		
468\511	Оладьи из пшена с макаронами	80\150	16,79	16,25	48,53	397,1	0,24	6,2	0,09	0,77	26,06	28,8	42,9	4,98		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Компот из кураги	1\200	2,8	2,25	19,6	102	0,15	4,4	0,04	0,5	122	80	14	0,2		
	Итого		34,75	26,04	119,59	836,1	0,63	20,3	0,23	7,71	294,86	598,4	139,06	8,5		
	Полдник															
	Булочка Молочная	1\50	4,4	4,1	25,2	128	0,06	0	0,05	0	34	52	9	0,6		
	Кефир	1\200	6	2	0	80	0,08	1,4	0	0	240	180	28	0,2		
	Яблоко	1\100	0,4	0	9,8	47	0,03	10	0	0,4	16	11	9	2,2		
	Итого		10,8	6,1	35	255	0,17	11,4	0,05	0,4	290	243	46	3		
	Итого за День		87,01	45,21	205,89	1682,1	1,09	92,2	1,15	8,34	1136,36	1388,4	279,06	14,45		

№ реч.	Наименование блюда Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
214\487	Капуста тушеная с птицей	150\80	12,2	15,87	24,38	97	0,09	29,1	0,01	3,37	109,63	142,6	49,8	1,92		
693	Какао с молоком	1\200	5,9	6,4	20,7	160	0	0	0	0,1	34	50	0	0		
741	Уголок с творогом	1\75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	0	0,02	49	84	12	0,6		
	Хлеб черныи	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		31,0	27,61	103,48	588	0,29	29,1	0,01	3,49	215,63	360,6	90,8	4,12		
	Обед															
	Салат из свежкы с растит.маслом	60\10	0,96	1,8	6,18	45	0,01	0,72	0	0,24	22,2	34,8	12,6	0,72		
161	Щи из св.капусты со сметаной	12,5\200\10	3,8	3,9	14	108	0,04	0,07	0,2	1,2	123	96	18	0,2		
388	Запеканка картофельная с мясом	250\20	26,3	27,4	21,58	471,8	0,26	7	0,05	0,2	54,3	268	55,6	3,64		
	Хлеб черныи	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
631	Компот из св.апельсинов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Итого		35,2	33,84	99,26	873,8	0,46	10,49	0,25	1,74	318,5	486,8	127,2	6,96		
	Полдник															
	Кисель	1\200	0	0	19,6	102	0,6	4,4	0	0	22	18	6	0,2		
645	Печенье	1\30	2,2	2,8	21,9	122	0,13	0	0	0	8	25	9	0,4		
	Мандарин	1\100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3		
	Итого		3	2,8	49	262	0,79	64,4	0,05	0,1	65	66	28	0,9		
	Итого за день		69,3	64,25	251,74	1723,8	1,54	103,99	0,31	5,33	599,13	913,4	246	11,9		

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
	Каша манная с маслом сливочным	150\5	6,4	10	24,8	216,7	0,04	0	0	0	36	28	34	1,9		
	Кофейный напиток	1\200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0		
719	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Сыр твердый	1\25	6,6	3,8	0	87	0,01	0,2	0,52	0	250	150	14	0,2		
	Апельсин	1\100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3		
	Итого		20,52	16,34	89,5	615,7	0,13	60,6	0,57	0,1	378	335	93	3,7		
	Обед															
	Салат овощной с зеленым горошком и раст. маслом	1\60	2,28	8,34	4,86	102	0	8,1	0,12	0,48	20,4	27,6	11,4	0,6		
139	Суп картофельный с горохом	1\200	6	3,2	14,1	121	0,18	3,6	0	0,1	68	280	40	1		
462\297	Тертели с гречей	80\150	10,27	8,06	29,75	270	0,7	0	0	0	35,3	192,4	89,7	3,06		
631	Компот из фруктов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		28,07	20,88	141,01	900	1,03	14,4	0,12	0,68	265,7	672	214,1	8,36		
	Полдник															
	Ряженка	1\200	6	2	0	95	0,08	1,4	0	0	240	180	28	0,2		
	Вафли	1\30	1,8	1,4	2,5	110	0,02	0	0	0	3	15	3	0,2		
	Итого		7,8	3,4	2,5	205	0,1	1,4	0	0	243	195	31	0,4		
	Итого за день		56,39	40,62	233,01	1720,7	1,26	76,4	0,69	0,78	886,7	1202	338,1	12,46		

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
71	Винегрет овощной с горошком	1\100	1,6	5	7,6	92	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7							
340	Омлет натуральный	150\10	15	18,6	3	238,5	0,15	0,3	0,68	0	117,15	119,25	6,3	2,85							
685	Чай с сахаром	1\200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8							
	Хлеб черныи	1\50	5	0,64	34,1	173,8	0,16	0	0	0	25	91	33	1,8							
	Мандарин	1\100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3							
	Итого		22,6	24,24	66,2	598,3	0,37	76,5	0,73	4	216,15	397,25	66,9	6,45							
	Обед																				
43	Салат из отварной моркови и яблок	1\60	7	4,3	14,8	120	0,02	4	0	0,8	17,7	25,8	13,2	0,2							
110	Борщ из св. капусты со сметаной	12,5\250\10	5,4	4,3	10,4	124	0,1	8,2	0,2	1,2	71	216	33	1,8							
377\520	Рыба запеченая с картофельным пюре	80\150	25,14	7,05	8,4	203,16	0,3	4,37	0,3	8,36	56,7	239	55,58	1,53							
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3							
	Хлеб черныи	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6							
	Компот из свежих яблок	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8							
	Итого		47,06	16,93	125,9	854,16	0,57	19,27	0,5	10,46	287,4	652,8	174,78	7,23							
	Полдник																				
	Конфета шоколадная	1\30	2,2	2,8	21,9	122	0,13	0	0	0	8	25	9	0,4							
	Йогурт питьевой	1\100	5	3,2	3,5	147	0,04	0,6	0	0	122	90	15	0,1							
	Итого		7,2	6	25,4	269	0,17	0,6	0	0	130	115	24	0,5							
	Итого за День		76,86	47,17	217,5	1721,46	1,11	96,37	1,23	14,46	633,55	1165,05	265,68	14,18							

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
462\297	Тертели с гречей	80\150	10,27	8,06	29,75	270	0,7	0	0	0	35,3	192,4	89,7	3,06		
	Чай с молоком	1\200	1,4	1,6	0	86	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8		
	Хлеб белый	1\40	4,98	0,48	39,2	132	0	0	0	0	18	75	28	1		
	Сыр твердый	1\25	6,6	3,8	0	87	0,01	0,2	0,52	0	250	150	14	0,2		
	Груша	1\100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5	0,1	0,2	19	16	12	2,3		
	Итого		23,65	14,24	79,25	622	0,76	5,2	0,62	0,2	388,3	483,4	155,7	7,36		
	Обед															
49	Салат степной	1\60	1,8	1,6	3,8	36,4	0	5,8	0,2	0,2	11,8	32	12	0,4		
161	Суп картофельный с рисом и птицей	12,5\250	7,18	2,94	11,8	102	0,08	0,07	0	0,12	129,8	226	30	0,4		
494	Птица тушеная	1\80	20,96	12,8	0,23	200	0,09	0	0	0	16	160,7	1,76	1,36		
508	Картофель отварной	1\150	3	5,4	16,65	158,25	0,15	21,6	0	0	14,55	81	33	12		
	Компот из изюма	1\200	2,8	2,25	19,6	102	0,15	4,4	0,04	0,5	122	80	14	0,2		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		45,06	26,07	117,18	895,65	0,61	31,87	0,24	0,82	340,15	747,7	151,76	17,26		
	Полдник															
	Кефир	1\200	6	2	0	80	0,08	1,4	0	0	240	180	28	0,2		
	Пряник	1\30	1,8	1,4	2,5	110	0,02	0	0	0	3	15	3	0,2		
	Яблоко	1\100	0,4	0	9,8	47	0,01	13	0,03	0,4	16	11	9	2,2		
	Итого		8,2	3,4	12,3	237	0,11	14,4	0,03	0,4	259	206	40	2,6		
	Итого за день		76,91	43,71	208,73	1754,65	1,48	51,47	0,89	1,42	987,45	1437,1	347,46	27,22		

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
516\413	Макаронны отв. со свинойной отв.	200\100	22,5	31,5	40,4	569	0	0	0	4,6	49	207	32	3		
693	Какао с молоком	1\200	5,9	6,4	20,7	160	0	0	0	0,1	34	50	0	0		
	Масло сливочное	1\10	0	8,26	0,1	76	0	0,1	0,6	0	1	2	0	0		
	Хлеб белый	1\30	2,66	0,27	17,4	79	0	0	0	0	11,5	42	16	0,65		
	Итого		31,06	46,43	78,6	884	0	0,1	0,6	4,75	95,5	301	48	3,65		
	Обед															
71	Винегрет овощной	1\60	0,96	3	4,56	48	0	9,7	0	2,34	16,2	93,6	5,16	0,42		
130	Рассольник Ленинградский со смет.	12,5\250\10	2,5	0,5	14,5	90	0,1	5,5	0	1,8	43,2	193	33	1		
388	Рыба запеченая	85\10	5,95	7,22	7,14	126,6	0,09	2,63	0,34	3,31	58,99	146,2	27,2	0,6		
511	Рис отварной	1\150	3,6	6,6	28,35	192	0	0	0	0	10,35	133,5	13,5	0,23		
631	Компот из св. апельсинов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		22,53	18,6	146,85	863,6	0,34	20,53	0,34	7,55	270,74	738,3	151,86	5,95		
	Полдник															
645	Кисель	1\200	0	0	19,6	102	0,6	4,4	0	0	22	18	6	0,2		
741	Ватрушка с творогом	1\75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	0	0,02	49	84	12	0,6		
	Итого		8,9	4,8	47,7	294	0,66	4,4	0	0,02	71	102	18	0,8		
	Итого за день		54,19	59,03	263,15	1828,6	1	25,03	0,94	11,07	424,24	1091,3	211,86	9,4		

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
362	Запеканка из творога	180\10	30	7,4	26,4	301	0,2	0,3	0,3	0,13	189	282	39	1		
719	Кофейный напиток	1\200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0		
	Свинина отварная	1\25	6,75	9,45	0	93	0,02	0,23	0,75	0	300	180	18	0,3		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Итого		43,47	19,39	83,6	668	0,24	0,93	1,05	0,13	546	596	89	2,6		
	Обед															
	Горошек зеленый	1\60	1,8	1,6	3,8	36,4	0	5,8	0,2	0,2	11,8	32	12	0,4		
	Суп картофельный с верм. и птицей	12,5\250	10,2	4	16,6	150	0,1	0	0,1	4,1	107,6	312	48	1,3		
	Печень по-строгановски	80\50	8,3	13	13,1	108	0,08	0,4	0	1,4	92,4	138	4,4	0,8		
	Греча отварная	1\150	8	8,4	18	152	0,15	4	0,05	0,1	30,6	100	17	0,8		
631	Компот из фруктов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		37,82	28,28	143,8	853,4	0,48	12,9	0,35	5,9	384,4	754	154,4	7		
	Полдник															
775	Булочка Дорожная	1\50	4	4,7	27,8	170	0,2	0	0,09	1,1	16	44	6	0,6		
	Сок яблочный	1\200	1,4	0,2	26,4	120	0,4	0,6	0	36	36	26	22	0,6		
	Итого		5,4	4,9	54,2	290	0,6	0,6	0,09	37,1	52	70	28	1,2		
	Итого за день		86,54	46,92	281,6	1805,4	1,31	14,4	1,26	43,13	932,4	1390	267,4	10,7		