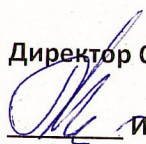


Утверждаю:

Директор ООО «Селена»

 П.Ю.Шипилин

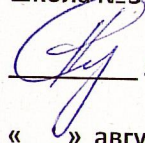
«26» августа 2022г.



Согласовано:

Директор ОГКОУ «Ивановская коррекционная

школа №3»

 Л.А.Сорокина

«__» августа 2022г.



Меню
Основного (организованного) питания детей,
обучающихся в ОГКОУ
«Ивановская коррекционная школа №3»
на 10 дней

Иваново 2022 г.

День: понедельникНеделя: перваяСезон: осень-зимаВозрастная категория: 7-11 лет (ИКШ №3)

№ реп. (сб.) 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак :																	
15	Сыр порционно	20	4,65	5,91	-	72	0,03	0,05	0,10	39	121,5	13,2	132	15,2	75	0,15	
173	Каша молочная пшениная вязкая	150	5,89	5,58	36,83	240	0,42	0,216	0,7	50,6	258,9	144,9	100,3	31,65	112,8	1,62	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,9	100,6	-	-	1,3	-	-	-	125,78	14	-	0,13	
338	Фрукт свежий	115	0,6	0,6	14,7	70,3	-	0,08	15	-	-	-	24	13,5	56	3,3	
	Батон домашний	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого завтрак:	505	15,89	14,79	77,09	529,66	0,45	0,366	17,1	89,6	380,4	158,1	386,7	80,95	261,2	5,42	
Обед :																	
82	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/5/5	7,68	17,96	11,87	248,49	26,5	0,3	16,06	0,003	614,6	394,65	61,37	27,03	77,5	1,68	
256	Мясо тушеное (говядина)	50/50	15,2	17,38	2,56	225	3,8	0,13	0,18	-	1120	315,7	21,23	23,06	159,35	2,45	
128	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73											
342	Компот из свежих плодов	200	0,26	0,2	17,6	114,6	0,4	0,12	0,9	-	20	500	15,38	6,34	36	0,99	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,23	3,78	7,31	68	-	0,08	-	-	-	-	9,3	3,75	15,9	0,62	
	Батон домашний	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Йогурт	95	2,5	1,2	16	85	0,15	0,04	0,75	12,5	-	-	155	18,75	118,75	0,13	
	Итого за обед:	865	31,53	43,05	84,13	897,58	30,85	0,69	17,89	12,5	1754,6	1210,35	266,88	85,53	424,9	6,09	
	Итого за день:	1370	47,42	60,84	161,22	1427,24	31,3	1,056	34,99	102,1	2135	1368,45	653,58	166,48	686,1	11,51	

День: вторникНеделя: перваяСезон: осень-зимаВозрастная категория: 7-11 лет (ИКШ №3)

№ ре- сб.) 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
244	Плов из мяса отварного	165	15,3	14,33	24,38	326,7	2,77	0,11	0,26	-	1096	157,2	21,69	32	155,68	2,15
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	-	-	-	11,14	1,4	-	0,28
	Батон домашний	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт свежий	120	0,6	0,6	14,7	70,3	0,2	0,09	38	-	13	156	36	11	17	10
	Итого завтрак:	520	17,55	15,15	63,74	503,76	2,97	0,22	38,29	-	1109	313,2	73,43	51	190,08	12,65
Обед :																
ТТК	Салат «Блюз»	100	2,6	7,4	3,23	89,8	0,2	0,05	8,75	-	240	130	5	7,5	17,5	0,4
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250/10	5,81	4,43	15,69	198,72	1,48	0,39	8,25	-	593,3	484,58	30,3	29,4	89,4	5,76
142	Картофель и овощи тушенные в соусе	150	3,26	9,62	18,89	181,5	1,36	0,25	18,69	-	586,2	648,5	33,71	28,77	86,6	1,08
294	Котлета рубленая из птицы	90	22,95	43,8	23,19	291	4,08	0,28	1,56	40,35	1768,9	162,33	83,31	31,2	60	2,12
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,36	0,05	4	-	4,18	258	14	10	21,9	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,23	3,78	7,31	68	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Батон домашний	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	80	3,88	2,36	23,55	131	0,96	0,21	0,04	-	203,12	88,33	52,92	22,5	93,96	0,94
	Итого за обед:	940	42,31	71,57	121,72	1091,58	8,44	1,27	41,29	40,35	3395,7	1771,74	228,77	142,57	394,16	13,54
	Итого за день:	1460	42,28	53,36	178,68	1391,91	11,41	1,49	79,58	40,35	4504,7	2084,94	302,2	193,57	584,24	26,19

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (ИКШ №3)

№ реп. (сб.) 2015	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	20,43	15,8	39,2	378	0,34	0,25	0,33	-	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-	2,83	-	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Булка городская	40	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	130	0,52	0,52	12,7	60,9	0,39	0,06	13	-	33,8	361,4	20,8	11,7	48,5	2,86
	Итого завтрак:	502	24,16	16,58	88,12	599,7	0,8	0,36	16,36	45,5	307,13	595,5	239,9	46,1	266,7	3,93
Обед :																
24	Салат из свежих овощей	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,3	0,07	8,25	-	81,16	207,0 9	19,0	16,04	33,91	0,74
102	Суп картофельный с бобовыми	250/10	12,44	10,33	16,8	191,64	1,43	0,28	11,17	-	242,6	192,2 8	45,28	35,48	55	4,55
234	Биточки рыбные	90	6,54	7,77	7,99	139										
304	Рис отварной	155	3,71	13,62	36,76	284,5	0,67	0,04	-	-	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,53
342	Компот из свежих плодов	200	0,26	0,2	17,6	114,6	0,4	0,12	0,9	-	20	500	15,38	6,34	36	0,09
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,23	3,78	7,31	68	-	0,08	-	-	-	-	9,3	3,75	15,9	0,62
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	80	3,88	2,36	23,55	131	0,96	0,21	0,04	-	203,12	88,33	52,92	22,5	93,96	0,94
	Итого за обед:	945	30,6	40,35	123,31	1046,2	3,76	0,82	20,36	-	1130,68	1028,7	148,89	109,71	312,77	7,69
	Итого за день:	1447	54,76	56,93	211,43	1645,9	4,56	1,8	36,72	45,5	1439,81	1726,2	388,79	155,81	579,47	11,62

День: четверг Неделя: первая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет (ИКШ №3)

±

№ ре- с(сб.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак :																	
254 (06)	Омлет с сыром запеченный	100	19,04	26,5	2,75	326,36	-	0,09	0,65	0,383	-	-	273	24,9	334,8	2,89	
Табл.	Зеленый горошек порционн	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,04	4,0	80	1175,4	1303	8,0	8,4	24,8	0,28	
376	Чай с сахаром	200/15	3,17	2,68	15,9	100,6	-	-	1,3	-	-	-	125,8	14	-	0,13	
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22	
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,45	0,07	15	-	39	417	24	13,5	16,5	3,3	
	Итого завтрак:	525	25,63	30,06	45,61	560,3	0,49	0,22	20,95	80,383	1214,4	1720	435,4	67,4	393,5	6,82	
Обед :																	
71	Овощи свежие в нарезке(ассорти)	25/25	0,5	0,08	1,43	8,5	0,15	0,2	5,6	-	278,3	78,3	9,3	8,5	14	0,35	
88	Щи из свежей капусты с карт.и мясом	250/10/5	8,81	11,57	8,26	179,34	1,11	0,34	2,16	-	-	-	273	24,9	334,8	2,89	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	2,54	0,33	-	40,0	569,8	267,5	14,85	135,83	210,4	4,73	
294/331	Шницель из птицы с соусом	60/30	8,34	9,85	10,01	162	-	-	1,04	-	-	-	55,54	20,80	-	1,42	
519(06)	Компот из черной смородины	200	0,6	0,1	16	68	0,20	0,26	0,73	0,04	100	292	32,48	17,46	182	0,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,62	1,89	3,65	34	-	0,08	-	-	-	-	9,3	3,75	15,9	0,62	
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Йогурт	95	2,38	1,14	15,2	80,75	-	0,08	15	-	-	-	24	13,5	17,4	3,3	
421	Кондитерское изделие	100	9,6	13,84	26,9	271	0,79	0,11	-	13	173,3	54,8	11	14,5	37	0,69	
	Итого за обед:	990	41,03	44,76	129,75	1094,1	4,79	1,42	24,53	53,04	1121,4	692,6	434,07	245,84	828,9	14,92	
	Итого за день:	1515	66,66	74,82	175,36	1654,4	5,28	1,64	45,48	133,423	2335,8	2412,6	869,47	313,24	1222,4	21,74	

День: пятницаНеделя: перваяСезон: осень-зимаВозрастная категория: 7-11 лет (ИКШ№3)

№ ре- сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
309	Макаронные изделия отварные	190	5,52	4,52	26,45	168,45	2,23	0,1	-	-	587,7	33,35	4,86	21,12	40,1	1,11
260	Гуляш из птицы	45/45	12,35	14,85	2,76	194,4	5,69	0,2	4,99	60,5	300	172,3	38,5	8,03	75,18	0,95
379	Кофейный напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	-	-	1,3	-	-	-	125,8	14	-	0,13
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	500	23,53	23,11	56,45	528,21	3,26	0,22	18,93	-	1030,74	107,95	171,36	65,33	179,26	5,53
Обед :																
43	Салат из свежих овощей	100	2,85	7,46	3,05	90,7	0,6	0,5	17,1	-	98,5	191,4	25,17	15,09	28,3	0,5
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и мясом	250/10/5	6,36	8,9	11,81	158,34	1,29	0,39	13,72	0,003	761,9	484,9	32,29	24,08	79,63	1,38
128	Картофельное пюре	150	3,26	6,62	18,89	241	2,54	0,33	-	40,0	569,8	267,5	14,85	135,83	210,4	4,73
278/331	Тефтели мясные в соусе	60/50	8,13	9,01	10,74	157	1,68	1,15	0,78	35,75	296,9	194,6	27,95	18,33	88,37	0,87
722	Напиток фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	0,4	0,02	8	-	20	500	40	20	36	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,23	3,78	7,31	68	-	0,08	-	-	-	-	9,3	3,75	15,9	0,62
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	200	3,0	1,0	42,0	192,0	-	-	20,0	-	-	-	16,0	84,0	-	1,2
430	Кондитерское изделие	60	0,57	4,81	23,22	177	0,83	0,09	0,01	9,0	122,4	63,4	16,4	15,1	43,7	0,74
	Итого за обед:	1145	27,96	44,78	158,08	1236,4	6,31	2,16	44,83	76,343	1691,04	1518,66	182,29	314,52	459,4	9,74
	Итого за день:	1645	53,29	67,89	214,53	1764,61	9,57	2,38	63,76	76,343	2721,78	1626,81	353,65	379,85	638,66	15,27

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (ИКШ№3)

[illegible]

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (ИКШ№3)

№ реп. (Сб.)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
259	Жаркое «по – домашнему» из говядины	150	13,89	15,5	14,2	269,76	4,11	0,25	6,96	-	961	711,8	26,1	36,4	176,3	3,3
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	-	0,03	-	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
338	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт свежий	120	0,96	0,24	27	117,6	0,24	0,1	45,6	-	14,4	187,2	43,2	13,2	20,4	12
	Итого завтрак:	512	16,56	15,96	66,06	496,12	4,37	0,37	52,59	-	975,7	907,6	85	57,6	214,38	15,8
Обед :																
49	Салат «Витаминный»	100	1,57	6,02	8,79	9,57	0,6	1,6	3,29	-	15,54	17,33	31,96	16,63	33,86	0,6
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом	250/10/5	5,99	6,56	5,12	206,55	0,73	0,1	6,7	-	317,5	465,58	54,18	34,45	99,5	1,73
304	Рис отварной с м/сливочным	180	3,78	7,78	39,29	242	0,74	0,06	-	40	581,67	56,05	17,04	27,89	82,38	0,59
234/331	Котлета рыбная с соусом	90	6,54	7,77	7,99	139	0,69	0,13	0,56	24,7	721,8	130,56	32,48	12,99	84,02	0,66
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	0,2	0,044	8	-	12	240	40	20	14	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,23	3,78	7,31	68	-	0,08	-	-	-	-	9,3	3,75	15,9	0,62
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	75	5,39	3,3	32,97	183,4	1,06	1,06	2,31	18,2	242,6	76,72	15,4	20,3	51,8	0,966
	Итого за обед:	970	30,91	37,59	132,74	1019,48	4,02	3,09	20,86	62,9	1891,11	968,24	204,96	142,61	398,86	14,5
	Итого за день:	1482	47,47	53,55	198,8	1515,6	8,39	3,46	73,45	62,9	2866,81	1893,84	289,96	200,21	613,24	57,86

+День: среда Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11лет (ИКШ№3)

№ ре- сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/10	21,93	15,84	51,16	481,2	0,07	0,03	3,03	45,5	27,2	97,3	77,6	9,2	50,2	0,4
223	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	-	0,03	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,025	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	155	0,6	0,6	11,7	70,3	-	0,08	15	-	-	-	24	13,5	56	3,3
	Итого завтрак:	500	24,18	16,66	78,83	658,26	0,09	0,135	18,06	45,5	27,5	105,9	122,2	37,3	146,8	4,42
Обед :																
71	Овощи в нарезке	100	2,6	7,4	3,23	89,8	1	0,2	35	-	960	520	20	30	70	1,6
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	8,74	6,48	13,49	159,80	2,83	0,27	9,69	7,0	646,92	672,9	33,07	36,79	134,78	1,55
171	Каша гречневая рассыпчатая с м/слив	180	8,66	14,34	38,72	318,55	2,54	0,33	-	40,0	569,8	267,5	14,82	133,83	210,4	4,56
295	Котлета рубленная из филе птицы	90	22,95	43,8	23,19	291	4,08	0,28	1,56	40,35	1768,9	162,33	83,31	31,2	60,0	2,12
772 (97)	Напиток фруктовый	200	0,16	-	27,88	114,6	0,2	0,044	0,9	-	12	240	14,2	133,83	210,4	4,56
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,23	3,78	7,31	68	-	0,08	-	-	-	-	9,3	7,5	31,8	0,95
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,025	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	30	1,35	5,29	14,27	110	-	0,018	0,31	44,49	-	-	16,7	21,25	35	0,75
	Итого за обед:	910	47,27	81,29	137,75	1198,51	10,65	1,25	47,18	131,84	3957,62	1592,73	196	401	768,78	16,31
	Итого за день:	1410	66,45	97,95	216,58	1556,77	10,74	1,385	65,24	177,34	4013,52	1698,63	318,2	438,3	885,58	20,73

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (ИКШ №3)

№ реп. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	2,23	0,1	-	-	587,5	33,35	4,86	21,12	40,1	1,11
279/331	Тефтели мясные с соусом	60/50	11,9	12,32	12,5	172,37	-	1,13	0,44	0,92	16,22	113,13	14,88	15,89	6,56	0,15
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,53	0,02	15,2	62	0,03	-	2,83	+	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,38
	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
388	Фрукт свежий	100	0,6	0,6	14,7	70,3	-	0,08	15	-	-	-	24	13,5	56	3,3
	Итого завтрак:	595	20,13	17,66	78,57	519,88	2,26	1,33	15,27	0,92	604,92	167,78	62,54	59,57	124,46	5,19
Обед :																
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	7,4	0,18	0,03	4,04	-	184,6	100,0	3,22	5,76	13,46	0,30
87 (14)	Суп рыбный из консервов	250	8,6	8,41	14,33	172,25	31,72	0,09	13,60	12,6	1353,5	800,4	44,16	39,8	111,3	15,0
289	Рагу из птицы	200	14,65	13,67	18,9	253,17	28,93	0,08	11,33	14,6	1127,9	666,9	37,89	38,57	108,2	14,58
519 (06)	Компот из ягод быстрозамороженных	200	0,62	1,89	3,65	34	0,20	0,26	0,73	0,04	100	292	32,48	17,46	182	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,04	-	-	-	-	4,65	3,75	15,9	0,465
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	100	2,86	9,8	18,9	243,6	0,83	0,09	0,01	9,0	122,4	63,4	16,4	15,1	43,7	0,74
	Итого за обед:	890	29,4	40,57	78,88	757,18	61,86	0,61	29,8	36,24	2888,4	1922,7	143,4	127,04	491,96	32,005
	Итого за день:	1485	49,53	58,23	157,45	1277,06	64,12	2,94	45,07	37,16	3493,32	2090,48	205,94	186,61	616,42	37,195

День: пятница Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11 лет (ИКШ№3)

+

№ реп. (сб.) 2015г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
	Блинчики фаршированные вареным сгущ. молоком	2/60	4,8	5,4	36,0	216	-	0,212	1,05	0,09	-	-	134,7	53,3	381	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	-	0,03	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28
338	Фрукт свежий	200	3,0	0,2	43,6	178	-	0,08	20	-	-	-	16,0	84,0	56,0	1,2
	Итого завтрак:	535	7,87	5,62	94,6	454	0,05	0,292	21,08	0,09	1,5	29,9	16,21	138,7	439,8	3,04
Обед :																
120	Суп молочный с макарон. изд.	250	4,38	4,75	17,96	176,8	0,51	0,28	0,83	33,0	353,95	213,83	163,0	26,68	136,88	0,65
304	Рис отварной	155	3,69	5,43	37,05	211,82	0,68	0,31	-	-	589,82	40,98	1,38	16,5	61,56	0,53
290	Птица(голень) тушеная	100/50	17,5	17,5	5,25	249	5,4	0,21	1,02	1,05	950,4	256,8	45,6	24,3	118,5	1,05
347	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,2	32,4	133,4	0,3	0,02	1,98	-	1,48	106,56	15,98	6,18	15,6	1,46
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,23	3,78	7,31	68	-	0,08	-	-	-	-	9,3	7,5	31,8	0,95
	Батон домашний	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Сырок творожный	40	2,8	10,4	14,0	160,0	0,15	0,16	0,02	0,06	20,5	56	67,2	11,5	100	0,2
	Итого за обед:	855	31,66	42,26	123,66	1045,78	7,04	1,08	3,85	34,11	1916,15	674,17	307,06	99,26	480,94	5,06
	Итого за день:	1397	39,53	47,88	218,23	1499,78	7,09	1,372	24,93	34,2	1917,65	704,07	323,27	237,96	920,74	8,1