

СОГЛАСОВАНО

Временно исполняющий обязанности
руководителя управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Башкортостан



Г.Я. Термина

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
министра образования
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель председателя
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет на осенне-зимний сезон

День: понедельник

Неделя: первая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
								Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
	Завтрак (молочный)													
**	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,09	137,12	15,85	140,32	1,02	189,15	0,74	0,09
288*	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,70	1,40	16,10	81,00	0,08	51,37	5,62	67,5	0,04	24,75	0,08	0,01
**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,4	0	0	0,02	0	0	
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
	Итого за прием	45-00	15,40	20,36	90,19	606,26	10,17	216,89	37,47	250,82	3,83	218,90	1,62	0,19
	Обед													
**	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	20,5	7,5	0,3	0,35	91	0,8	0,01
68*	Суп с мелкошинкованными овощами	250/5	2,01	5,01	11,30	98,96	21,32	30,08	22,25	36	0,82	112,3	0,15	0,09
**	Гуляш	30/30	9,19	10,02	2,11	135,32	1,46	11,25	12,77	134,36	1,43	7,2	1,68	0,04
168*	Гороховое пюре	130/4	13,36	4,20	32,23	220,14	0,00	79,76	69,79	194,17	4,46	22,9	0,03	0,53
294*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,60	0,00	0,6	0	12,24	0,06	0	9,42	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
	Итого за прием	55-00	30,60	24,38	115,75	800,77	26,28	155,69	123,61	428,87	8,35	233,40	12,98	0,74
	Итого за день		46,00	44,74	205,94	1407,03	36,45	372,58	161,08	679,69	12,18	452,30	14,60	0,93

День: вторник

Неделя: первая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	
Завтрак (молочный)														
** Каша пшеничная молочная вязкая	150/5	6,44	7,17	32,18	219,66	0,94	100,78	41,38	88,59	1,13	22,22	0,21	0,19	
283* Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0	
** Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,11	150	8,25	0	0,11	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
Итого за прием	45-00	17,39	14,76	71,26	491,56	1,65	380,08	70,63	219,59	1,92	44,22	0,81	0,28	
Обед														
20* Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,84	4,54	3,01	56,03	4,25	11,17	12,02	0,12	0,27	21	0,16	0,03	
56* Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,90	4,92	9,98	92,52	19,87	40,88	23,97	47,02	1,12	96,25	0,25	0,06	
** Котлеты или биточки рыбные	60	8,03	5,80	10,24	125,58	0,39	41,74	26,04	211,41	0,55	28,15	0,43	0,07	
** Соус молочный (к биточкам)	40	1,09	3,89	4,07	55,78	0,26	28,42	3,66	36	0,1	16	0,8	0,02	
** Картофель тушеный	130	2,90	8,04	21,34	170,07	26,23	26,52	34,97	64,49	1,38	32,36	0,13	0,16	
295* Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,89	78,65	4,00	6,85	3,6	3,83	0,93	2	0,08	0,01	
271* Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,7	0	0,4	0,02	
Итого за прием	55-00	19,57	27,96	101,87	736,88	55,00	169,08	115,56	414,67	5,55	195,76	2,75	0,42	
Итого за день		36,96	42,72	173,13	1228,44	56,65	549,16	186,19	634,26	7,47	239,98	3,56	0,70	

День: среда

Неделя: первая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	
Завтрак(молочный)														
181*	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,96	95,97	27,21	114,42	0,45	45,29	0,36	0,06
299*	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	1,30	125,42	31	0	1,01	0	0	0,04
**	Ветчина (порциями)	20	2,58	4,36	0,38	51,20	0,00	5,6	4,8	37,3	0,48	0	0	0,03
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
	Итого за прием	45-00	15,21	15,29	82,06	531,58	12,26	252,99	79,01	194,72	4,69	50,29	1,16	0,22
Обед														
42*	Винегрет овощной	60	0,81	3,10	4,30	48,64	5,41	12,83	10,74	25,78	0,44	121,08	0,09	0,03
63*	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	11,65	48,27	44,09	1,86	2,39	5,33	0	0,27
98*	Котлеты или биточки мясные	50	8,45	9,44	8,49	152,68	0,16	22,27	11,99	79,7	1,18	4,37	1,7	0,05
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,45	1,77	2,68	28,72	2,00	4,82	3,44	36	0,16	20	0,3	0,01
140*	Капуста тушеная	130	3,15	3,52	13,27	99,24	69,10	82,59	27,76	29,5	1,12	19,88	0,6	0,06
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0	20	0	0	0	17	34
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
	Итого за прием	55-00	25,31	23,32	105,35	709,27	93,32	184,28	129,32	224,64	6,52	170,66	20,59	34,49
	Итого за день		40,52	38,61	187,41	1240,85	196,54	252,99	79,01	194,72	4,69	50,29	1,16	0,22

День: четверг

Неделя: первая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	
Завтрак (молочный)														
229* Пудинг творожный с повидлом	100/10.	17,51	6,64	28,27	245,18	0,44	139,68	24,33	167	0,96	0	1,78	0,06	
283* Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,4	0	0	0,02	0	0	0	
** Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
Итого за прием	45-00	24,59	17,49	67,48	530,68	1,04	271,38	45,33	298,00	1,66	22,00	2,38	0,15	
Обед														
6* Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,13	31,11	39,55	15,63	0	0,53	0	0	0,03	
54* Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,49	5,15	17,27	126,31	17,25	27,39	27,86	101,79	1,08	124,71	0,23	0,11	
** Печень по-строгановски	30/30	8,38	6,38	4,44	109,30	15,09	15,63	9,83	167,6	3,14	8,1	2,07	0,14	
138* Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	22,51	46,02	29	62,47	1,1	32,3	0,07	0,14	
296* Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,07	0,00	20,03	79,87	3,99	0,6	0,06	3,16	0	163,4	0,76	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
Итого за прием	55-00	19,83	19,66	101,24	664,19	89,95	143,19	93,68	386,82	7,08	328,51	4,03	0,49	
Итого за день		44,42	37,15	168,72	1194,87	90,99	414,57	139,01	684,82	8,74	350,51	6,41	0,64	

День: пятница

Неделя: первая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	
Завтрак (молочный)														
219* Омлет натуральный	120	12,60	13,61	2,25	182,06	0,45	97,32	16,12	121,6	2,37	123,3	0,2	0,08	
299* Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	1,30	125,42	31	0	1,01	0	0	0,04	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Биойогурт с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
Итого за прием	45-00	23,47	21,01	46,44	473,02	2,35	351,74	68,12	244,60	4,03	145,30	0,80	0,21	
Обед														
27* Салат из свеклы с яблоками	60	0,63	3,12	5,89	54,65	5,77	16,95	9,96	16,1	0,98	48,72	0,17	0,01	
53* Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,90	4,95	8,93	88,76	30,02	40,88	20,77	45,86	0,76	74,2	1,9	0,06	
87* Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	50/25	9,96	3,46	1,48	77,26	1,42	29,59	37,4	0,65	0,6	16,03	0,2	0,07	
** Рис отварной с маслом	130/4	3,30	3,37	34,68	182,24	0,00	8,37	23,61	137,4	0,51	36,3	0,45	0,03	
293* Компот из кураги	200	1,30	0,08	32,71	137,80	1,00	40,6	26,25	0	0,86	0	0	0,03	
** Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
Итого за прием	55-00	21,74	15,59	117,03	698,96	38,21	149,89	129,29	251,81	4,94	175,25	3,62	0,27	
Итого за день		45,21	36,60	163,47	1171,98	40,56	501,63	197,41	496,41	8,97	320,55	4,42	0,48	

День: понедельник

Неделя: вторая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	
Завтрак (вариант №2)														
** Колбаса "Докторская" отварная	50	6,40	11,10	0,76	128,50	0,00	14,5	11	97,7	0,85	5	0,16	0,11	
212* Макароны изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,00	15,59	8,66	126	0,88	170	0,63	0,09	
283* Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Сыр порционный	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,11	150	8,25	0	0,11	0	0	0	
Итого за прием	45-00	19,97	19,80	72,42	548,90	0,11	190,39	34,91	263,70	2,42	175,00	1,39	0,26	
Обед														
13* Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,11	2,85	43,34	12,15	12,82	10,75	0	0,52	0	0,9	0,03	
68* Свекольник	250/10	2,43	5,76	16,44	127,90	17,24	48,69	31,18	47,02	1,54	96,25	0,25	0,08	
92* Бефстроганов	30/30	9,65	13,45	3,71	174,66	1,49	24,25	14,27	139,6	1,49	42,8	0,12	0,04	
** Рис отварной с овощами	150/5	3,59	4,98	34,98	199,29	2,25	19,24	30,18	158	0,72	41,78	5	0,05	
294* Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,60	0,00	0,6	0	12,24	0,06	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
Итого за прием	55-00	21,44	28,00	124,24	832,04	33,13	119,10	97,68	408,66	5,56	180,83	7,17	0,27	
Итого за день		41,41	47,80	196,66	1380,94	33,24	309,49	132,59	672,36	7,98	355,83	8,56	0,53	

День: вторник

Неделя: вторая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	
Завтрак (молочный)														
** Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,98	111,44	53,25	51,17	1,31	26,46	0,17	0,18	
299* Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	1,30	125,42	31	0	1,01	0	0	0,04	
** Ветчина (порциями)	30	3,87	6,54	0,57	76,80	0,00	8,4	7,2	84	0,72	0	0,15	0,05	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
Итого за прием	45-00	21,01	22,01	73,24	579,93	2,88	374,26	112,45	258,17	3,69	48,46	0,92	0,36	
Обед														
19* Салат из моркови с яблоками	60	0,59	3,09	7,07	59,28	3,30	13,35	17,04	22,3	0,57	2,22	2,1	0,03	
** Рассольник домашний	250/10	2,59	6,87	15,45	135,30	26,77	44,72	3,43	107,7	1,17	124,71	0,23	0,11	
90* Рыба (филе), запеченная с картофелем	200	4,67	9,66	17,62	216,59	14,60	67,49	61,12	94,7	1,4	16,7	0,2	0,19	
** Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0	20	0	0	0	17	34	
270* Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
Итого за прием	55-00	12,50	20,23	81,48	574,42	49,67	139,06	112,89	276,50	4,37	143,63	24,93	34,40	
Итого за день		33,51	42,24	154,72	1154,35	52,55	513,32	225,34	534,67	8,06	192,09	25,85	34,76	

День: среда

Неделя: вторая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда		Выход , г	Белки,	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
								Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
	Завтрак(молочный)													
221*	Омлет с морковью	120/5	9,73	16,29	4,50	204,20	2,05	98,55	25,26	125	1,91	107,8	0,38	0,08
283*	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06
**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,4	0	0	0,02	0	0	0
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03
	Итого за прием	45-00	14,01	24,34	49,01	474,70	12,05	127,25	41,26	176,00	4,71	112,80	1,18	0,17
	Обед													
**	Свекла отварная	30	0,46	0,03	2,69	12,85	3,06	11,32	6,73	58,05	0,43	56,86	0,08	0,01
65*	Суп "Крестьянский" с пшеном	250/10	2,15	5,82	10,68	104,51	20,04	36,53	21,02	0,64	0,74	150,77	1,95	0,07
97*	Жаркое по-домашнему	50/115	16,81	17,63	16,38	291,48	20,59	23,36	41,48	3,13	3,13	11,15	2,85	0,17
296*	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,07	0,00	20,03	79,87	3,99	0,06	0	22	0	10	0,4	0
**	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05
**	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02
	Итого за прием	55-00	24,14	24,69	83,12	647,54	47,68	165,30	216,15	141,15	234,31	234,96	6,50	0,32
	Итого за день		38,15	49,03	132,13	1122,24	59,73	292,55	257,41	317,15	239,02	347,76	7,68	0,49

День: четверг

Неделя: вторая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С,мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	
Завтрак (молочный)														
201* Запеканка рисовая с повидлом	130/10	7,98	6,24	44,83	266,97	0,17	47,46	26,27	13	0,79	50,3	0,12	0,05	
285* Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0	
** Сыр (порционный)	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,11	150	8,25	0	0,11	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Бийогурт без сахара	100	3,20	3,20	0,00	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
Итого за прием	45-00	18,93	13,83	79,41	538,87	0,88	326,76	55,52	144,00	1,58	72,30	0,72	0,14	
Обед														
** Кукуруза сладкая консервированная	60	1,38	0,18	6,78	34,80	2,88	25,2	7,8	25,78	0,22	121,08	0,52	0,02	
66* Суп -салма	250	2,92	5,84	14,62	122,86	1,50	15,6	9,01	29	0,53	232	0,11	0,05	
98* Котлеты или биточки мясные	50	8,45	9,44	8,49	152,68	0,16	22,27	11,99	79,7	1,18	4,37	1,7	0,05	
234* Соус томатный (к котлетам)	40	0,45	1,77	2,68	28,72	2,00	4,82	3,44	36	0,16	20	0,3	0,01	
** Рагу из овощей	130	2,29	6,01	14,30	121,38	25,65	31,66	27,19	66,3	1	18,2	0,5	0,1	
294* Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,60	0,00	0,6	0	12,2	0,06	0	0	0	
** Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
Итого за прием	55-00	20,58	23,94	113,13	747,29	32,19	113,65	70,73	300,78	4,38	395,65	4,03	0,30	
Итого за день		39,51	37,77	192,54	1286,16	33,07	440,41	126,25	444,78	5,96	467,95	4,75	0,44	

День: пятница

Неделя: вторая осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	С, мг	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	
Завтрак (молочный)														
226* Сырники из творога	100/10	21,41	8,86	27,34	278,30	0,55	185,54	26,72	207,6	0,66	0	2,3	0,07	
283* Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,3	0	8	0,03	0	0	0	
** Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	10	7	32	0,55	0	0,6	0,06	
** Биойогурт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	0,60	119	14	91	0,1	22	0	0,03	
Итого за прием	45-00	28,41	12,46	66,42	497,70	1,15	314,84	47,72	338,60	1,34	22,00	2,90	0,16	
Обед														
29* Салат из свеклы с морской капустой	60	0,77	2,43	4,17	41,61	4,74	17,54	10,43	25,78	0,66	121,08	0,09	0,01	
62* Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,16	11,84	82,99	11,50	16	17,55	79,61	0,69	87,83	0,14	0,08	
** Тефтели из говядины с рисом	50	6,76	8,88	6,64	133,53	1,50	9,91	11,79	57,4	1,07	10,1	0,12	0,04	
234* Соус томатный (к тефтелям)	40	0,45	1,77	2,68	28,72	2,00	4,82	3,44	36	0,16	20	0,3	0,01	
173* Каша гречневая рассыпчатая	130/4	7,84	4,95	35,45	217,40	0,00	15,94	124,15	85,8	4,18	24,9	0,52	0,27	
295* Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	4,00	6,85	3,6	3,83	0,93	2	0,08	0,01	
** Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	9	6,3	28,8	0,5	0	0,5	0,05	
** Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	52,50	0,00	4,5	5	23	0,73	0	0,4	0,02	
Итого за прием	55-00	22,35	21,96	113,01	741,15	23,74	84,56	182,26	340,22	8,92	265,91	2,15	0,49	
Итого за день		50,76	34,42	179,43	1238,85	24,89	399,40	229,98	678,82	10,26	287,91	5,05	0,65	