

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
177	Каша пшеничная молочная с изюмом	210	8,19	11,9	46,19	326	0,18	0,96	54,8	0,23	146,42	206,37	54,89	1,63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0		40	0,1	2,4	3,0		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	0,0	0	158,67	132,0	29,3	2,4
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак:	580	15,9	22,8	101,37	678,43	0,3	12,43	94,8	1,19	337,29	410,27	110,62	7,49
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
288	Птица (курица) отварная	100	15,16	18,50	2,50	22,80	0,08	2,95	75,60	0,60	41,30	162,50	19,60	1,70
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	93,52	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	850	28,07	25,18	103,12	495,6	0,495	45,1	75,6	4,49	124,35	390,85	124,3	8,68
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,97	47,98	204,49	1174,02	0,795	57,53	170,4	5,68	461,64	801,12	234,92	16,17

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с йогуртом	100	10,29	8,6	17,62	189,4	0,06	0,25	51,8	0,43	105,6	138,6	18,45	0,736
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак:	450	14,25	9,54	66,79	412,5	0,14	10,28	51,8	1,2	144,2	199,7	43,75	4,166
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	6,3	0	0,42	6,0	21,0	9,0	0,48
99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,14	95,25	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
290/ 331	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79,0	16,19	0,7
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,0	0,12	0	0,0	1,04	24,04	159,9	34,21	2,69
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	840	26,59	25,64	109,15	782,3	0,34	21,61	30,1	5,38	133,7	528,8	115,6	8,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,84	35,18	175,94	1194,81	0,48	31,89	81,90	6,58	277,91	728,45	159,35	13,04

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	111	10,78	19,2	2,04	264	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого за завтрак:	451	13,95	20,04	46,38	463,7	0,15	10,23	251,0	1,22	116,02	227	34,48	5,36
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
268	Котлета мясная	80	11,96	17,5	10,4	249,4	0,06	0,25	32,5	2,58	31,3	136,9	40,4	2,03
309	Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,66	27,3	174,06	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	93,52	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	830	26,55	28,23	121,25	810,3	0,28	14,45	32,5	8,04	118,65	327,2	113,4	6,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,50	48,3	167,6	1274,0	0,4	24,7	283,5	9,3	234,7	554,2	147,9	11,5

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с сыром	180	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,19	100,8	0,94	258,3	176,82	17,8	1,08
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	25	1,87	2,45	21,1	116,25								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого за завтрак:	555	17,73	17,32	100,32	634,0	0,15	13,02	100,8	1,72	300	239,52	44,1	4,59
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	6,3	0	0,42	6,0	21,0	9,0	0,48
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,22	26,7	55,9	22,7	0,87
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,87	7,85	6,53	150,0	0,1	3,35	8,73	3,78	52,11	238,5	59,77	0,96
312	Пюре картофельное	150	3,2	9,46	18,58	178,6	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	93,52	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	850	26,29	21,17	110,92	703,4	1,46	23,45	41,88	6,62	150,2	480,8	149,1	4,94
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,02	38,49	211,24	1337,41	1,61	36,47	142,68	8,34	450,16	720,27	193,17	9,53

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	6,3	0	0,42	6,0	21,0	9,0	0,48
294	Котлета рубленая из птицы	90	14,3	13,7	13,32	234,0	0,2	0,73	44	55,9	48,9	65,4	18,1	2,96
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	0,0	0	158,67	132,0	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,35	16,9	81,8	0,04	0	0	0,46	8,05	30,5	11,55	0,4
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак:	570	25,58	17,71	86,78	609,6	0,46	30,25	44	57,2	246,52	361,7	108,48	8,37
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
265	Плов	200	21,9	22,52	34,69	429,3	0,07	1,7	0	3,66	18,97	266	60,7	2,11
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	266,8	52,38	3,53
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	730	29,7	28,5	123,99	877,9	0,24	20,98	0	7,03	74,89	646,83	155,98	7,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,28	46,21	210,77	1487,49	0,7	51,23	44	64,23	321,41	1008,53	264,46	16,21

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
177	Каша молочная рисовая с изюмом	210	6,09	10,88	47,9	315,0	0,07	0,96	54,8	0,26	137,99	167,24	39,53	0,87
15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54,0	0,005	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	0,0	0	133,33	111,1	25,6	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого за завтрак:	465	16,4	19,26	85,02	580,3	0,135	2,39	93,8	0,78	412,52	391,95	81,94	3,86
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	6,3	0	0,42	6,0	21,0	9,0	0,48
119	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,62	8,9	38,01	258,65	0,17	0	0	0,22	16,6	134,43	47,3	1,55
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	840	33,33	32,05	140,94	998,8	0,45	9,02	0	5,24	148,9	749,7	179,5	9,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,68	51,31	225,96	1579,11	0,585	11,41	93,8	6,02	561,37	1141,63	261,47	13,53

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	6,3	0	0,42	6,0	21,0	9,0	0,48
291/ 305	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5	41,05	236,80	0,02	0	0	0,27	2,44	61,2	19,19	0,52
239	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,26	8,05	11,76	152,2	0,07	1,43	18,5	3,4	63,8	122,4	20,35	0,62
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого за завтрак:	550	15,5	13,55	89,45	553,7	0,14	7,76	18,5	4,53	92,54	245,97	61,54	2,74
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
82	Борщ из свеж. капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
255	Печень по - строгановски	110	14,58	12,35	3,87	203,5	0,2	9,29	6360,2	3,78	36,56	263,25	19,21	5,5
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	0,9	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	850	26,99	25,7	79,56	786,9	0,4	23,49	6360,2	8,98	119,31	436,18	85,61	9,34
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,49	39,25	169,01	1340,63	0,54	31,25	6378,7	13,51	211,85	682,15	147,15	12,08

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	6,3	0	0,42	6,0	21,0	9,0	0,48
268	Шарики из печени в соусе	110	8,87	10,79	13,42	187,3	0,09	3,91	0,09	0	17,62	0	15,3	2,84
312	Пюре картофельное	150	3,2	9,46	18,58	178,6	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за завтрак:	580	16,92	20,96	78,61	579,0	1,32	16,79	33,24	1,24	89,87	160,25	70,8	5,8
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	6,3	0	0,42	6,0	21,0	9,0	0,48
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
278	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,8	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,0	0,12	0	0,0	1,04	24,04	159,9	34,21	2,69
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	93,52	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед:	860	25,07	23,3	128,78	785,4	0,45	25,38	35,8	5,69	121,5	411,7	126,3	9,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,99	44,26	207,39	1364,35	1,77	42,17	69,04	6,93	211,4	571,9	197,11	15,27

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
171/ 302	Каша гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,2		0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,56
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за завтрак:	470	24,85	23,1	66,39	573,5	0,25	3,75	0	3,48	55,41	379,85	166,83	8,2
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,02	6,0	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,04	0,95	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,12
235	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	80	7,3	5,54	6,19	115	0,07	4,06	54,8	5,82	62,4	214,1	37,74	3,08
305	Рис припущенный с овощами	150	3,76	4,44	37,89	206,6	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	820	20,07	13,81	116,9	694,9	0,24	11,11	81,8	8,9	138,11	438,18	121,13	9,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,92	36,91	183,29	1268,45	0,49	14,86	81,8	12,38	193,52	818,03	287,96	17,46

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

10 дней

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
ПР	Блинчики с фруктовым фаршем с маслом сливочным	205	7,5	13,9	67,9	425,7	0,17	1,8	86,1	2,4	44,4	99,8	32,4	3,1
386	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75,0	0,06	1,05	30	0	180	135	21	30
	Итого за завтрак:	355	11,85	17,65	73,9	500,7	0,23	2,85	116,1	2,4	224,4	234,8	53,4	33,1
ОБЕД														
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	0,01	6,3	0	0,42	6,0	21,0	9,0	0,48
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,22	26,7	55,9	22,7	0,87
259	Жаркое по – домашнему	200	18,51	20,67	18,9	337,1	0,13	7,72	0	3,54	34,8	235,1	48,54	4,41
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,9	93,52	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого за обед:	800	27,73	24,53	104,71	711,9	0,33	24,07	0	6,23	94,6	400,4	111,1	7,53
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		39,58	42,18	178,61	1212,64	0,56	26,92	116,1	8,63	319	635,2	164,54	40,63

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А. И. Здобнов. В.А., Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005.
3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010.