

Согласовано
Директор
МБОУ «Школа
образовательного
ЦО»
А.Р. Градова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан
В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(безмолочное)

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Безмолочный

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233,73	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	70	9,16	8,39	2,03	119,93				0,43	12,38		12,06	
175,26	Каша гречневая без молока с растительным маслом	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			16,69	15,32	65,62	466,28	0,16	0,00	0,75	3,58	45,12	111,85	100,44	2,54
Обед														
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,13	86,88				1,14	12,79		14,04	
97,42	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	90	11,92	17,7	1,36	212,62	0,04	1,35	185,99	2,21	19,03	130,06	16,46	1,03
610,02	Рис припущенный (растительное масло)	150	3,73	5,82	38,85	222,47	0,04			2,54	9,72	78,86	26,58	0,57
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			21,98	26,79	94,34	704,97	0,35	11,35	185,99	6,85	56,24	247,92	73,88	2,50
Итого за день			38,67	42,11	159,96	1171,25	0,51	11,35	186,74	10,43	101,36	359,77	174,32	5,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,21	Омлет натуральный без молока	150	14,52	15,64	0,8	201,93	0,08		297,18	1,79	70,23	219,51	14,16	2,92
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			18,85	18,37	55,53	462,35	0,08	0,00	297,18	2,67	99,91	219,51	30,06	2,92
Обед														
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,82	13,55	23,2	257,78				2,94	23,85		38,58	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
16 551,1	Пряники	35	1,75	1,75	25,2	119					3,85		3,15	
Итого за Обед			24,59	19,95	130,86	789,04	0,12	0,00	0,00	5,84	72,79	39,00	90,30	0,93
Итого за день			43,44	38,32	186,39	1251,39	0,20	0,00	297,18	8,51	172,70	258,51	120,36	3,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безмолочный

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,02	Рыба припущенная	50	9,83	3,18	0,3	69,38				1,3	27,6		34,98	
430,22	Каша рисовая без молока с растительным маслом	155	2,36	5,33	28,63	171,8	0,03			2,33	5,73	50,05	16,83	0,37
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
16 551,1	Пряники	35	1,75	1,75	25,2	119					3,85		3,15	
Итого за Завтрак			17,34	10,76	100,53	569,18	0,20	14,00	0,00	4,28	57,18	64,05	67,16	3,17
Обед														
65,64	Суп пшенный с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	250	2,04	3	12,67	86,16				1,22	12,13		19,61	
16 546,11	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	10,79	14,14	3,6	184,64				2,52	23,55		24,3	
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			24,94	25,45	105,83	750,72	0,36	10,00	0,00	7,92	72,15	84,78	72,07	1,77
Итого за день			42,28	36,21	206,36	1319,90	0,56	24,00	0,00	12,20	129,33	148,83	139,23	4,94

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			19,45	18,95	91,74	615,02	0,11	0,00	4,79	4,01	51,88	141,58	33,78	1,56
Обед														
67,26	Свекольник (без сметаны и томат-пасты)	200	1,68	3,41	12,69	88,39	0,06	13,29			31,69		23,71	1,19
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			19,98	22,23	94,17	655,67	0,33	38,95	3,85	4,31	80,35	113,52	75,97	3,33
Итого за день			39,43	41,18	185,91	1270,69	0,44	38,95	8,64	8,32	132,23	255,10	109,75	4,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69
181,14	Каша овсяная "Геркулес" без молока с растительным маслом	155	4,06	7,04	24,89	179,07	0,15			2,73	20,24	108,34	42,75	1,22
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			17,73	20,31	79,62	571,69	0,17	0,00	4,79	3,75	57,73	204,14	67,87	1,91
Обед														
54,07	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,6				2,41	17,71		17,46	
233,71	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	10,59	9,63	2,85	140,12				0,52	15,55		14,67	
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91				0,53	7		4,9	
421,09	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,8	0,35	16,1	77	0,14			0,6	10,15	45,5	14,7	1,05
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			25,42	23,48	116,48	776,74	0,23	0,00	0,00	7,36	78,88	91,28	66,69	1,92
Итого за день			43,15	43,79	196,10	1348,43	0,40	0,00	4,79	11,11	136,61	295,42	134,56	3,83

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Безмолочный

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,86	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	8,98	82	7,91	0,59
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					2,99	14,39	45,78	8,66
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,3			
86,02	Сок фруктовый	200									0,45	6		4,2
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			18,71	17,23	66,24	619,98	0,13	4,00	4,10	3,99	49,05	141,78	31,47	4,26
Обед														
53,18	Щи из свежей капусты (без сметаны)	250	1,77	4,2	8,75	80,66	0,06	30	202,4	1,9	38,48	44,28	20,32	0,75
80,21	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	8,41	4,97	3,01	91,23				2,23	32,02		38,86	
610,02	Рис припущенный (растительное масло)	150	3,73	5,82	38,85	222,47	0,04							
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					2,54	9,72	78,86	26,58
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78					0,3			0,03
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,45	6		4,2	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			20,68	17,71	116,40	701,58	0,22	30,00	202,40	7,86	100,60	162,14	105,26	2,25
Итого за день			39,39	34,94	212,64	1321,56	0,35	34,00	206,50	11,85	149,65	303,92	136,73	6,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Безмолочный

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
175,26	Каша гречневая без молока с растительным маслом	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			15,53	15,95	63,59	459,51	0,18	0,00	4,85	3,27	39,72	193,85	96,29	3,13
Обед														
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11		8,85	
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,92	14,9	25,82	284,83				3,23	26,24		42,81	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			23,21	18,57	117,08	726,67	0,12	0,00	0,00	6,22	65,35	39,00	77,46	0,90
Итого за день			38,74	34,52	180,67	1186,18	0,30	0,00	4,85	9,49	105,07	232,85	173,75	4,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Безмолочный

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,19	Плов из мяса птицы	200	14,35	18,24	42,95	393,03				4,33	22,64		45,39	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			18,68	20,97	97,40	652,55	0,15	10,00	0,00	5,21	52,02	0,00	61,29	0,00
Обед														
54,07	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,6				2,41	17,71		17,46	
80,21	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	8,41	4,97	3,01	91,23				2,23	32,02		38,86	
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			22,28	18,56	105,03	675,75	0,36	10,00	0,00	8,82	86,20	84,78	84,48	1,77
Итого за день			40,96	39,53	202,43	1328,30	0,51	20,00	0,00	14,03	138,22	84,78	145,77	1,77

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Безмолочный

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,02	Рыба припущенная	50	9,83	3,18	0,3	69,38				1,3	27,6		34,98	
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			14,85	8,92	60,61	382,26	0,13	22,24	0,00	1,95	70,22	0,00	74,31	1,07
Обед														
56,79	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	250	2,88	7,38	19,25	154,75				1,95	41,98		24,09	
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19	
175,26	Каша гречневая без молока с растительным маслом	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			25,94	31,01	96,78	767,38	0,28	0,00	0,75	7,94	97,71	150,85	142,96	3,44
Итого за день			40,79	39,93	157,39	1149,64	0,41	22,24	0,75	9,89	167,93	150,85	217,27	4,51

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Безмолочный

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
470,33	Каша пшеничная без молока с растительным маслом	155	4,31	6,23	28,73	188,36	0,16		1,13	2,31	13,18	87,48	31,3	1,05
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			16,64	17,98	83,18	561,04	0,33	10,00	5,23	3,31	49,54	169,48	55,11	1,64
Обед														
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
233,59	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	90	0,05	1,4	0,26	13,9				0,81	10,78		12,71	
594,11	Каша перловая с растительным маслом	155	3,1	5,36	22,28	149,85				2,57	15,6		13,5	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	74,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			12,02	14,87	106,49	607,35	0,42	20,10	0,00	7,00	62,46	39,00	65,06	0,90
Итого за день			28,66	32,85	189,67	1168,39	0,75	30,10	5,23	10,31	112,00	208,48	120,17	2,54
Итого за период			395,51	383,38	1877,52	12515,73	4,43	180,64	714,68	106,14	1345,10	2298,51	1471,91	41,91
Итого за период			39,55	38,34	187,75	1251,57	0,44	18,06	71,47	10,61	134,51	229,85	147,19	4,19