



"Согласованно"
 Директор МОУ Кладовицкая ООШ
 по Ярославской области
 Ростовского р -она
 Дорофеева Р.М.

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 11-17 лет Кладовицкой ООШ

Первая неделя День первый

Наименование пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом слив	200/5	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,1	118,5	27,3	126	0,4	94
Бутерброд с маслом слив и сыром	50/15/15	7,7	14,2	24,7	256	0,9	0,8	110,3	1	0,5	148,4	22,3	57,5	1,1	11
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	125	0,4	694
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	418
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14,3	2,9	
Итого за прием пищи:	690	22,4	38,3	147,4	921,6	1,09	16,5	199,4	5	0,86	454,9	89,5	370	5,7	
Обед															
Суп гороховый с мясом	250/15	5,5	7,5	12,5	136	0,15	7,3	75	2	0,05	56,5	30	86	2,25	139
Котлета мясная натуральная	100	16,2	21	8,4	285,3	0,07	0,2	100	0,8	0,2	84	25,6	190	2,2	451
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,66	0	0	0,04	5,1	6,53	28,1	49,6	1,5	516
Овощи по сезону	60	0,9	0,06	5,28	25,2	0,01	6	1,2	0,24	0,02	22,2	13,2	26	0,84	
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	0,1	0,1	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	631
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,67	0	0,65	0,15	12,5	16	45,5	1	
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,83	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17	
Итого за прием пищи:	925	37,1	41,66	170,8	1148,5	1,73	14,3	176,3	4,33	5,52	207	133	456	9,26	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,5	79,96	318,2	2070,1	2,82	30,8	375,7	9,33	6,38	661,9	222	826	15	

День второй

Наименование пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
Суп молочный с весмишью с маслом слив	200/5	5	3,5	30,32	145	0,07	1,43	0	0	0,23	404,5	18,65	114	1	
Бутерброд с маслом слив	50/15/	4,22	9,77	24,7	201,4	0,9	0,7	67,1	0,3	0,45	16,4	33,45	50,5	0,98	11
Кофейный напиток с молоком	200	1,2	1,33	10,27	128,2	0,01	0,54	0	0,03	0,08	50,16	5,83	38	0,1	379
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	
Итого за прием пищи:	545	15,12	23,4	103,3	724,6	1,06	2,67	79,1	3,43	0,82	486,06	75,13	250,5	2,98	
Обед															
Суп из рыбных консерв	250/20	8,57	8,4	14,33	167	0,1	0	15	0	0	46	47,4	177	1,26	87
Гуляш из говядины	100/50	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	260
Рис отварной с маслом слив	200/5	14	2	148	666	0,16	0	0	0,8	0,08	16	100	300	2	511
Овощи по сезону	40	0,8	0,1	2,3	13	0,03	7	3	0,1	0,02	17	11	30	0,5	
Напиток из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	56	0	0,41	0,08	0	0,1	9,74	7,66	16	0,27	639
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,67	0	0,65	0,15	12,5	16	45,5	1	
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,83	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17	
Итого за прием пищи:	965	39,41	34,1	229,15	1383,2	1,33	8,78	18,08	4,15	0,42	128,74	212,46	724,4	8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,53	57,5	332,44	2107,8	2,39	11,45	97,18	7,58	1,24	614,8	287,59	974,9	10,98	

День третий

Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
Сырники с молоком сгущеным	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3		366
Бутерброд с маслом слив	50/15/	4,22	9,77	24,7	201,4	0,9	0,7	67,1	0,3	0,45	16,4	33,4 5	50,5	0,98		11
Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	6	0	0	0	0	0	5	4	8	1		615
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14,3	2,9		
Итого за прием пищи:	595	35,2 2	28,3 7	104,3	764,5	1,9	14,2	88,1	2	1,05	425,8	91,8 5	502,7	6,18		
Обед																
Борщ из св капусты с мясом и сметаной	250/20/20	9,5	7,25	13,5	154	0,7 5	6,45	100	0,05	0,25	42,95	5,31	10,9	0,43		110
Ежики в молочном соусе	200/50	20,2	19,2	31	369	0,0 8	5,2	120	0,8	0,18	69	45,2	265	3		64
Греча отварная рассыпчатая	200	29,6 4	6,6	114,2	616	0,8 5	0	40	0	0,4	40	400	596	13,4		302
Овощи по сезону	40	0,8	0,1	2,3	13	0,0 3	7	3	0,1	0	14	0	0	2,8		
Сок яблочный	200	1	0	20,2	85	0,0 2	0	0	0	0,1	9,74	7,66	16	0,27		
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,0 1	0,67	0	0,65	0,15	12,5	16	45,5	1		
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,8 3	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17		
Итого за прием пищи:	1080	68,44	34,15	230,6	1471	2,57	19,3 2	263	2,1	1,08	199,6 9	486,7	986,4	22,0 7		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		103,7	62,52	334,9	2235,5	4,47	33,5 2	351,1	4,1	2,13	625,4 9	578,5	1489,1	28,2 5		

День четвертый

Наименование пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур ы
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом слив	200/5	6	7,25	56,75	303	0,15	0,25	50	1	0,025	28,25	55,5	118	1,75	182
Бутерброд с маслом слив и сыром	50/15/15	7,7	14,2	24,7	256	0,9	0,8	110,3	1	0,5	148,4	22,3	57,5	1,1	11
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	125	0,4	694
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	418
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14,3	2,9	
Итого за прием пищи:	690	23,9	35,85	164,7	1060,1	1,19	15,65	196,7	5,9	0,785	364,65	117,7	362	7,05	
Обед															
Суп картофельный с клецками с мясом	250/15	6,37	2,15	21,12	143	0,15	5,3	0	0,53	0,15	44	0	0	1,3	108
Рагу из овощей	200	6,9	17,4	40,5	227	0,18	22,7	378	1,6	0,18	67,9	6,3	163	3	321
Овощи по сезону	60	0,9	0,06	5,28	25,2	0,01	6	1,2	0,24	0,02	22,2	13,2	26	0,84	
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	0,1	0,1	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	631
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,67	0	0,55	0,15	12,5	16	45,5	1	
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,03	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17	
Итого за прием пищи:	825	21,87	20,61	165,9	771,2	1,18	34,77	379,3	3,62	0,5	171,9	55,1	293	7,61	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,77	56,46	330,5	1831,3	2,37	50,42	576	9,52	1,285	536,55	172,8	656	14,66	

День пятый

Наименование пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
Омлет	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	342
Бутерброд с маслом слив и сыром	50/15/15	7,7	14,2	24,7	256	0,9	0,8	110,3	1	0,5	148,4	22,3	57,5	1,1	11
Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	685
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	418
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14,3	2,9	
Итого за прием пищи:	635	31,8	51,6	93,1	913,6	1,08	14,1	158,6	5,7	0,66	450,7	66,7	440,1	8,7	
Обед															
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/20/20	3,25	4,25	22	133	0,13	12,75	100	1,5	0,1	27,5	34,3	93	1,3	132
Котлета рыбная с соусом	100/50	20,8	20,9	4,6	289	0,08	9,6	190	9,9	0,2	145,2	41,5	288	1,2	488
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,66	0	0	0,04	5,1	6,53	28,1	49,6	1,5	516
Овощи по сезону	60	0,9	0,06	5,28	25,2	0,01	6	1,2	0,24	0,02	22,2	13,2	26	0,84	
Кисель	200	0	0	18	52,6	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04	274
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,67	0	0,65	0,15	12,5	16	45,5	1	
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,83	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17	
Итого за прием пищи:	1000	39,05	38,31	144,86	1059,8	1,72	29,02	291,2	12,83	5,57	225,83	145,6	555,1	7,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		70,85	89,91	237,96	1973,4	2,8	43,12	449,8	18,53	6,23	676,53	212,3	995,2	15,75	

День шестой

Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																
Каша молочная гречневая с маслом слив	200/5	5	3,5	30,32	145	0,07	1,43	0	0	0,23	404,5	18,65	114	1		94
Бутерброд с маслом слив	50/15/	4,22	9,77	24,7	201,4	0,9	0,7	67,1	0,3	0,45	16,4	33,45	50,5	0,98		11
Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	6	0	0	0	0	0	5	4	8	1		685
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9		418
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14,3	2,9		
Итого за прием пищи:	675	14,7	22,77	120,7	663,5	1,05	15,13	79,1	4,2	0,74	461,7	74,7	234,8	6,78		
Обед																
Суп с макаронными изделиями	250/20	4,75	6,25	15,88	139,8	0	1	1,5	1,6	0	33	14,6	48,13	0,8		147
Котлета натуральная из птицы	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29	17,9	102,9	1,8		496
Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2		214
Овощи по сезону	40	0,8	0,1	2,3	13	0,03	7	3	0,1	0,02	17	11	30	0,5		
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7		639
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,67	0	0,65	0,15	12,5	16	45,5	1		
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,083	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17		
Итого за прием пищи:	840	32,4	29,85	123,9	902,7	0,93	36,27	4,8	11,25	0,49	221,9	118,3	360,53	7,17		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,1	52,62	244,6	1566	1,98	51,4	83,9	15,45	1,23	683,6	193	595,33	13,95		

День седьмой

Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
Каша "Дружба" молочная с маслом слив	200/5	5,4	10,1	39,4	272,6	0,1	0,8	49,8	0,1	0,5	121,4	33,8	142,5	0,8	175
Бутерброд с маслом слив и сыром	50/15/15	7,7	14,2	24,7	256	0,9	0,8	110,3	1	0,5	148,4	22,3	57,5	1,1	11
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	694
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	418
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14,3	2,9	
Итого за прием пищи:	690	23,3	38,7	147,3	1029,7	1,14	16,2	196,5	5	1,26	457,8	96	386,9	6,1	
Обед															
Борщ из св капусты с мясом и сметаной	250/20/20	9,5	7,25	13,5	154	0,75	6,45	100	0,05	0,25	42,95	5,31	10,9	0,43	110
Котлета из мяса кур	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	498
Рис отварной с маслом слив	200/5	14	2	148	666	0,16	0	0	0,8	0,08	16	100	300	2	511
Овощи по сезону	60	0,9	0,06	5,28	25,2	0,01	6	1,2	0,24	0,02	22,2	13,2	26	0,84	
Сок яблочный	200	1	0	20,2	85	0,02	0	0	0	0,1	9,74	7,66	16	0,27	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,67	0	0,65	0,15	12,5	16	45,5	1	
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,83	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17	
Итого за прием пищи:	935	47,6	21,71	250	1380,2	1,86	25,92	101,31	5,12	0,7	180,5	185,1	582,6	7,31	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		70,9	60,41	397,3	2409,9	3	42,12	297,81	10,1	1,96	638,3	281,1	969,5	13,41	

День восьмой

Наименование пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур ы
		Белки г	Жиры г	Углевод ы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
Каша манная молочная с маслом слив	200/5	6,6	3,4	33,6	192	0,0 8	0,6	0	0	0,1 6	28,1	175	0	1,1	94
Бутерброд с маслом слив	50/15 /	4,22	9,77	24,7	201	0,9	0,7	67,1	0,3	0,4 5	16,4	33,4 5	50, 5	0,98	11
Кофейный напиток с молоком	200	1,2	1,33	10,27	128	0,0 1	0,5 4	0	0,0 3	0,0 8	50,1 6	5,83	38	0,1	379
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,0 8	0	12	3,1	0,0 6	15	17,2	48	0,9	418
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14, 3	2,9	
Итого за прием пищи:	670	17,3 2	23,9	119,27	833	1,0 7	14, 8	79,1	4,2 3	0,7 5	130, 5	232, 9	151	5,98	
Обед															
Суп картофельный с вермишелью	250/2 0	6,2	5,6	22,3	167	0,2 3	5,8	0	2,4	0,0 7	42,7	35,6	88, 1	2,1	147
Гуляш из говядины	100/5 0	8,5	22,6	2,3	247	0,2	0,7	0	2,1	0,0 7	16	17,9	103	1,8	246
Греча отварная рассыпчатая	200	29,6 4	6,6	114,2	616	0,8 5	0	40	0	0,4	40	400	596	13,4	508
Овощи по сезону	40	0,8	0,1	2,3	13	0,0 3	7	3	0,1	0,0 2	17	11	30	0,5	
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	0,1	0,1	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	631
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,0 1	0,6 7	0	0,6 5	0,1 5	12,5	16	45, 5	1	
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,8 3	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17	
Итого за прием пищи:	960	52,84	35,9	240,08	1419	2,1 5	14,3	43,1	5,85	0,71	153,5	500,1	921	20,2 7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		70,16	59,8	359,35	2252	3,2 2	29,1	122, 2	10,1	1,46	284	733	107 2	26,2 5	

День девятый

Наименование пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур ы
		Белк и г	Жир ы г	Углевод ы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом слив	200/5	5,4	3	22,6	138	0,1	1,4	0	0	0	0	144	0	1,2	94
Бутерброд с маслом слив и сыром	50/15/15	7,7	14,2	24,7	256	0,9	0,8	110,3	1	0,5	148,4	22,3	57,5	1,1	11
Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	685
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	418
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14,3	2,9	
Итого за прием пищи:	690	18,6	26,7	113	711	1,08	15,2	122,3	4,9	0,56	189,2	188,9	127,8	7,1	
Обед															
Суп с клецками с мясом	250/15	6,37	2,15	21,12	143	0,15	5,3	0	0,5	0	44	0	0	1,3	108
Рыба тушеная с овощами	100/50	18	4,62	10,62	153	0,1	11,5	1,1	2,25	0	37,5	32,1	40	1,12	229
Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,1	45,6	326	0,66	0	0	0,04	5,1	6,53	28,1	49,6	1,5	516
Овощи по сезону	60	0,9	0,06	5,28	25,2	0,01	6	1,2	0,24	0,02	22,2	13,2	26	0,84	
Напиток из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	56	0	0,41	0,08	0	0,1	9,74	7,66	16	0,27	639
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,67	0	0,65	0,15	12,5	16	45,5	1	
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,83	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17	
Итого за прием пищи:	975	39,6	19,9	144,84	937	1,76	23,88	2,38	4,18	5,37	144	109,6	230,1	7,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,2	46,6	257,84	1648	2,84	39,08	124,7	9,08	5,93	333,2	298,5	357,9	14,3	

День десятый

Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность. Ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки г	Жиры г	Углеводы г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																
Каша геркулесовая молочная с маслом слив	200/5	4,8	5,8	45,4	242,4	0,1	0,23	40	0,8	0	22,6	44,6	94,4	1,4	94	
Бутерброд с маслом слив	50/15/	4,22	9,77	24,7	201,4	0,9	0,7	67,1	0,3	0,45	16,4	33,45	50,5	0,98	11	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	694	
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	449	
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	1,4	14,3	2,9		
Итого за прием пищи:	675	19,22	29,97	153,3	944,9	1,14	15,53	143,5	5	0,71	227	118	331,8	6,58		
Обед																
Щи из св капусты с мясом и сметаной	250/20/20	2,75	5,8	12,25	104	0,07	20	1,2	0,2	0,25	536	28,7	65	1	124	
Плов	200/20	8,2	14,6	27,6	301	0,06	0,8	1	4,4	0	42,4	10,8	123	1,6	443	
Овощи по сезону	40	0,8	0,1	2,3	13	0,03	7	3	0,1	0	14	0	0	2,8		
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	0,1	0,1	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	631	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,55	119	0,01	0,67	0	0,65	0,15	12,5	16	45,5	1		
Хлеб ржанной	50	3,3	0,5	24,83	115	0,83	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17		
Итого за прием пищи:	850	19,45	21,5	141,1	794	1	28,57	5,3	5,95	0,4	630,2	75,1	292,4	7,87		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,67	51,47	294,4	1739	2,14	44,1	148,8	10,95	1,11	857,2	193,1	624,2	14,5		