



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

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 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	30/15/15	6,1	14	14,7	202,6	0,7	0,8	110,3	0,7	0,5	144,1	15,6	40,1	0,9	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	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	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:	630	20,1	44,3	128,8	887	0,86	16,5	197,2	6,4	0,84	448,5	80,1	344	5,4	
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	80	12,7	11,5	12,8	208,38	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	451
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,89	41,04	293,4	0,73	0	0	0,03	4,59	5,87	25,3	44,6	1,3	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:	885	32,92	30,95	170,6	1039	1,76	14,1	76,3	6,42	4,91	127,2	123	321	8,46	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53,02	75,25	299,4	1926	2,62	30,6	273,5	12,8	5,75	575,7	203	665	13,9	

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	Р, 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	30/15/	2,53	7,38	14,82	120,84	0,54	0,42	40,26	0,18	0,27	9,84	2,12	30,3	0,58	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	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	
Итого за прием пищи:	545	12,73	27,21	84,81	662,84	0,67	2,43	50,06	5,01	0,62	477,4	41,1	221,6	2,48	
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	180/5	12,6	1,8	133,2	599,4	0,14	0	0	0,8	0,07	14,4	103	270	1,8	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:	945	38,01	33,9	214,4	1316,6	1,31	8,78	18,08	4,15	0,41	127,14	215,46	694,4	7,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,74	61,11	299,2	1979,4	1,98	11,21	68,14	9,16	1,03	604,54	256,56	916	10,28	

День третий

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															
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 и сыром	30/15/15	6,1	14	14,7	202,6	0,7	0,8	110,3	0,7	0,5	144,1	15,6	40,1	0,9	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:	590	37,1	32,6	94,3	765,7	1,7	14,3	131,3	2,4	1,1	553,5	74	492,3	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
Ежики в молочном соусе	200/50	20,2	19,2	31	369	0,08	5,2	120	0,8	0,18	69	45,2	265	3	64
Греча отварная рассыпчатая	180	13,1	39,4	57,9	373	0,32	0	20	0	0,16	32,2	200	59,6	6,9	302
Овощи по сезону	40	0,8	0,1	2,3	13	0,03	7	3	0,1	0	14	0	0	2,8	
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:	1060	51,9	66,95	174,3	1228	2,04	19,32	243	2,1	0,84	191,89	286,7	450	15,57	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		89	99,55	268,6	1993,7	3,74	33,62	374,3	4,5	1,94	745,39	360,7	942,3	21,67	

День четвертый

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 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	30/15/15	6,1	14	14,7	202,6	0,7	0,8	110,3	0,7	0,5	144,1	15,6	40,1	0,9	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	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	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:	665	21,6	41,85	146,1	1025,5	0,96	15,69	194,5	7,3	0,765	358,25	108,3	336	6,75	
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	0,65	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:	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		43,47	62,46	311,9	1796,7	2,14	50,46	573,8	10,92	1,265	530,15	163,4	630	14,36	

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	30/15/15	6,1	14	14,7	202,6	0,7	0,8	110,3	0,7	0,5	144,1	15,6	40,1	0,9	11
Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	685
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	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:	610	29,5	57,6	74,5	879	0,85	14,14	156,4	7,1	0,64	444,3	57,3	414	8,4	
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	80/50	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	488
Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,89	41,04	293,4	0,73	0	0	0,03	4,59	5,87	25,29	44,64	1,3	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	0,03	0	0	0,5	0	11,5	12,5	53	1,17	
Итого за прием пищи:	780	24,57	21,9	144,6	856,6	1,76	21,02	101,25	5,12	4,86	104,77	110,7	354,94	6,25	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,07	79,5	219,1	1735,6	2,61	35,16	257,65	12,22	5,5	549,07	168	768,94	14,65	

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	Mg, мг	P, 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	30/15/	2,53	7,38	14,82	120,8	0,54	0,42	40,26	0,18	0,27	9,84	2,12	30,3	0,58	11
Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	685
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	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:	650	12,3	26,58	102,2	601,7	0,66	14,89	50,06	5,78	0,54	453	40,67	205,9	6,28	
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	0,83	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		44,7	56,43	226,1	1504	1,59	51,16	54,86	17,03	1,03	674,9	158,97	566,43	13,45	

День седьмой

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	Мг, мг	Р, 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	30/15/15	6,1	14	14,7	202,6	0,7	0,8	110,3	0,7	0,5	144,1	15,6	40,1	0,9	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	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	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:	665	21	44,7	128,7	995,1	0,91	16,24	194,3	6,4	1,24	451,4	86,6	360,8	5,8	
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	180/5	12,6	1,8	133,2	599,4	0,14	0	0	0,8	0,07	14,4	103	270	1,8	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:	915	46,2	21,51	235,2	1313,6	1,84	25,92	101,31	5,12	0,69	178,9	188,1	552,6	7,11	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,2	66,21	363,9	2308,7	2,75	42,16	295,61	11,5	1,93	630,3	274,7	913,4	12,91	

День восьмой

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 манная молочная с маслом слив	200/5	6,6	3,4	33,6	192	0,08	0,6	0	0	0,16	28,1	175	0	1,1	94
Бутерброд с маслом слив	30/15/	2,53	7,38	14,82	121	0,54	0,42	40,26	0,18	0,27	9,84	2,12	30,3	0,58	11
Кофейный напиток с молоком	200	1,2	1,33	10,27	128	0,01	0,54	0	0,03	0,08	50,16	5,83	38	0,1	379
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	269	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	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:	650	14,93	27,71	100,79	771	0,68	14,6	50,06	5,81	0,55	121,8	198,9	122	5,48	
Обед															
Суп картофельный с вермишелью	250/20	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	147
Гуляш из говядины	100/50	8,5	22,6	2,3	247	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	103	1,8	246
Греча отварная рассыпчатая	180	13,1	39,4	57,9	373	0,32	0	20	0	0,16	32,2	200	59,6	6,9	508
Овощи по сезону	40	0,8	0,1	2,3	13	0,03	7	3	0,1	0,02	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	0,01	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:	940	36,3	68,7	183,78	1176	1,62	14,3	23,1	5,85	0,47	145,7	300,1	385	13,77	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,23	96,41	284,57	1947	2,3	28,9	73,16	11,7	1,02	267,5	499	507	19,25	

День девятый

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 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	30/15/15	6,1	14	14,7	203	0,7	0,8	110,3	0,7	0,5	144,1	15,6	40,1	0,9	11
Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	685
Кондитерское изделие без крема	70	4	15	29,4	269	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	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:	665	16,3	32,7	94,4	677	0,85	15,24	120,1	6,3	0,54	182,8	179,5	101,7	6,8	
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	180	6,12	10,9	41,04	293	0,73	0	0	0,03	4,59	5,87	25,29	44,64	1,3	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:	965	38,9	18,7	140,28	905	1,83	23,88	2,38	4,17	4,86	143,3	106,8	225,1	7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,2	51,4	234,68	1581	2,68	39,12	122,5	10,47	5,4	326,1	286,3	326,8	13,8	

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	30/15/	2,53	7,38	14,82	120,8	0,54	0,42	40,26	0,18	0,27	9,84	2,12	30,3	0,58	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	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	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:	650	16,83	33,78	134,8	883,1	0,75	15,29	114,5	6,58	0,51	218,3	83,92	302,9	6,08		
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		36,28	55,28	276	1677	1,75	43,86	119,8	12,53	0,91	848,5	159	595,3	14		