



Меню примерное
двухдневное завтраков и обедов для питания детей
участника специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях бесплатным горячим питанием
(реквизитная форма)



1 неделя

День 1

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн.цен, к кал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№об/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С 12 лет и старше	В1 12 лет и старше	Е 12 лет и старше	А 12 лет и старше	Са 12 лет и старше	Р 12 лет и старше	Мg 12 лет и старше	Fe 12 лет и старше	К 12 лет и старше				
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	2,32	6,20	24,49	323,60	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34	4,50				302
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00				б/н
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2				685
Итого:		3,87	6,72	48,74	429,00	1,16	0,04	1,32	20,38	29,24	65,04	31,44	1,94	34,70				

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн.цен, к кал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№об/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С 12 лет и старше	В1 12 лет и старше	Е 12 лет и старше	А 12 лет и старше	Са 12 лет и старше	Р 12 лет и старше	Мg 12 лет и старше	Fe 12 лет и старше	К 12 лет и старше				
Икра кабачковая	25	0,75	0,06	1,50	9,25	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25				б/н
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,32	2,00	16,80	120,00	27,52	0,09	372	97,6	13,8	54,6	20,8	0,86	410,4				140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	105,60	1,13	0,03	97	25,6	11	133	19	2	257				433
Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4				332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2				685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9				б/н
Итого:		22,27	14,48	85,47	560,60	30,42	0,31	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15				
Итого за день:		26,14	21,20	134,21	989,60	31,58	0,35	862,87	165,57	102,69	342,71	97,25	7,15	856,85				

День 2

Закупка	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод м.г	Эн.цен,к ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Несб/pec
						С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше				
Наименование продукта	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше					
Каша манная молочная с маслом	150/5	4,20	7,80	19,80	295,00	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302									
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н									
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685									
Итого:		5,75	8,32	44,05	400,40	1,16	0,13	1,33	20,38	31,74	123,14	57,14	2,76	106,70										

Обед											№сб/pec							
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод м.г	Эн.цен,к ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са		Р	Мг	Fe	К			
Салат из свежей капусты	25	0,35	1,30	2,30	22,00	8,80	0,01	0	50,6	11,2	8	4,5	0,15	68	43			
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,40	3,60	16,08	135,00	5,54	0,06	0	107,2	21	51,4	19,6	0,71	334,4	132			
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	13,10	17,28	9,72	250,20	0,58	0,07	109,3	11,35	17,9	75,6	24,92	0,76	123,5	498			
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н			
Итого:		21,20	28,65	74,34	668,15	24,37	0,28	441,73	195,21	111,90	251,33	89,02	4,13	1109,20				
Итого за день:		26,95	36,97	118,39	1068,55	25,53	0,41	443,06	215,59	143,64	374,47	146,16	6,89	1215,90				

День 3

Завтрак

Завтрак	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод г	Энергет ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						Масс/пен
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К						
Наименование продукта																				
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше						
Каши молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	323,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302					
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н					
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685					
Итого:		5,27	6,88	47,81	428,90	1,16	0,05	1,32	20,38	21,24	43,84	20,94	1,94	74,10						

Объед

Услов	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод г	Эн.цен,к ккал	Витаминь, мг										Минеральные вещества, мг						№об/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	К								
Наименование продукта																						
	25	0,60	0,05	1,20	7,40	0,39	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	6/н							
	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	4,16	10,48	106,00	6,76	0,032	0	137,8	33,6	42,6	19,2	0,87	264	110						
	Плов из птицы	200	63,04	25,62	81,27	313,25	0,84	0,05	121,6	40	37,58	166,08	49,48	1,83	36,8	492						
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	0	631						
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н							
	Итого:	68,07	30,90	142,47	640,80	8,12	0,24	378,40	178,05	114,28	258,86	83,93	4,48	377,30								
Итого за день:	73,34	37,78	190,28	1069,70	9,28	0,29	379,72	198,43	135,52	302,70	104,87	6,42	451,40									

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Энгл,к	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С 12 лет и старше	В1 12 лет и старше	Е 12 лет и старше	А 12 лет и старше	Са 12 лет и старше	Р 12 лет и старше	Мг 12 лет и старше	Fe 12 лет и старше	К 12 лет и старше	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	11,80	87,20	30,50	1,01	78,70	302
Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40	0,02	0,18	0,11	20,00	19,03	94,74	41,82	2,02	87,41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Энгл,к	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Несб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С 12 лет и старше	В1 12 лет и старше	Е 12 лет и старше	А 12 лет и старше	Са 12 лет и старше	Р 12 лет и старше	Мг 12 лет и старше	Fe 12 лет и старше	К 12 лет и старше		
Салат из свежих с маслом и зеленью	25	0,33	1,85	2,13	26,50	1,93	0,0025	32,75	0,29	8	9	4,55	0,3	56,6		50
Суп картофельный с горохом	250/1	4,96	4,48	17,84	167,00	4,65	0,18	95,8	0	30,46	69,74	28,24	1,62	382,4		139
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40		374
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2		520
чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2		685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9		6/н
Итого:		19,54	21,01	77,89	574,65	47,24	0,32	0,23	30,04	155,81	190,66	122,86	5,95	1394,58		
Итого за день:		25,58	28,66	128,78	866,05	47,26	0,50	0,34	50,04	174,84	285,40	164,68	7,97	1481,99		

День 5

Завтрак	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углевод 12 лет и старше	Эн.цен,к 12 лет и старше	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реш
						С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К				
Наименование продукта	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	2,32	6,20	24,49	323,60	0,00	0,02	0,02	20,00	16,40	50,60	16,40	0,34	4,50		302		
Батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00		6/н		
Витаминизированный																		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71		685		
Итого:		3,87	6,72	48,74	429,00	0,02	0,04	0,02	20,00	23,63	58,14	27,72	1,35	13,21				

Обед		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Эн.цен,к	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг					№сб/реш
Наименование продукта	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	К	71				
							12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		12 лет и старше			
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	4,05	4,05	0,008	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71				
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	3,44	8,00	88,00	14,77	0,05	94,8	0	34,66	38,1	17,8	0,64	242,4	124	124				
Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332	332				
Биточки из филе ливерка	60/30	17,64	17,64	1,3	100,2	4,00	4,14	4,14	207,68	207,675	0,12	0,12	0,39							
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	685				
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	6/н				
Итого:		27,67	30,83	74,97	544,95	24,11	4,38	498,99	259,74	286,79	128,28	45,15	3,48	422,15						
Итого за день:		31,54	37,55	123,71	973,95	24,13	4,42	499,01	279,74	310,42	186,42	72,87	4,83	435,36						

2 недели
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Энц,к	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец	
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Mg	Fe		К
Макароны запечённые с сыром	155	5,3	13,3	36,1	307,0	0,2	10,4	35,6	0,2	38,1	87,7	29,8	1,2	78,70	334
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Итого:		6,82	13,85	60,37	412,40	0,22	10,42	35,60	0,20	45,33	95,24	41,12	2,21	87,41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Эн.цен,к	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Несб/pec
						С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К		
12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		
Салат из свежей капусты	25	0,38	1,40	2,38	44,00	8,90	0,01	0	51,55	14,3	9,5	4,9	0,25	74	43	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2,00	2,40	14,64	113,00	6,60	0,09	96,4	0	20,88	66,12	22,8	1,04	194,8	138	
Печень по-строгановски	50/40	10,90	10,90	3,12	156,00	9,90	0,17	449	3791	31	221	14	4,6	198	431	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	8,64	33,00	242,40	0,00	0,22	159,2	29,28	142,6	192	281,6	229,6	232,8	508	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		22,83	24,41	81,86	685,55	26,69	0,62	901,70	3872,21	239,38	537,75	340,90	237,20	783,70		
Итого за день:		29,65	38,26	142,23	1097,95	26,91	11,04	937,30	3872,41	284,71	632,99	382,02	239,41	871,11		

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Эн.цен,к	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Несб/пен
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К		
Каша молочная пшениная с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302	
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685	
Итого:		5,27	6,88	47,81	291,40	0,02	0,05	0,02	20,00	15,63	36,94	17,22	1,35	52,61		

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Эн.цен,к	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К	
Горошек консервированный	25	0,60	0,05	1,20	7,40	0,39	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	6/н
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	4,16	10,48	106,00	6,76	0,032	0	137,8	33,6	42,6	19,2	0,87	264	110
Котлета рубленная с соусом	60/30	8,72	11,68	10,46	182,74	1,13	0,038	128,1	68,12	22,9	100,74	18,18	1,5	203,5	451
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0	0	15	50	4	2	0,1	0	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н
Итого:		16,67	22,36	84,78	623,09	16,57	0,22	520,23	246,85	168,80	262,32	77,03	4,25	1043,20	
Итого за день:		21,94	29,24	132,59	914,49	16,59	0,27	520,25	266,85	184,43	299,26	94,25	5,60	1095,81	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод м.г	Эн.цен,к кал.	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	К					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,20	7,80	19,80	323,50	0,00	0,11	0,03	20,00	18,90	108,70	42,10	1,16	76,50	302				
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н				
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686				
Итого:		5,85	8,32	44,25	430,90	4,06	0,13	0,03	20,00	40,00	121,78	58,14	2,54	76,50					

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Эн.цен,к	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№сб/рек
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К		
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	4,05	0,01	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71	
Рассолыник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,40	3,60	16,08	135,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132	
Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332	
Цыпленка отварные, соус красный основной	60/30	8,34	3,90	2,40	217,77	0,010	29,700	0,000	0,000	16,983	4,925	1,400	0,958	257	437	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		19,17	17,25	84,15	709,52	10,89	29,95	400,05	159,26	82,43	146,39	48,23	4,12	771,15		
Итого за день:		25,02	25,57	128,40	1140,42	14,95	30,08	400,08	179,26	122,43	266,17	106,37	6,66	847,65		

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод г,г	Эн.цен,к кал.	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К								
Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302							
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н							
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	4,06	0,00	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58	0,00	686							
Итого:		5,37	6,88	48,01	279,45	4,06	0,05	0,02	20,00	29,50	42,48	21,94	1,72	43,90								

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Эн.цен,к	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К		
Салат из свежих овощей с маслом	25	0,33	1,85	2,13	26,50	1,93	0,0025	32,75	0,29	8	9	4,55	0,3	56,6	50	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	3,44	8,00	88,00	14,77	0,05	94,8	0	34,66	38,1	17,8	0,64	242,4	124	
Жаркое по-домашнему	200	15,58	8,58	18,90	218,75	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		20,34	14,94	57,75	463,40	26,29	0,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60		
Итого за день:		25,71	21,82	105,76	742,85	30,35	0,34	578,47	51,47	124,66	340,01	101,29	7,35	1144,50		

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Эн.цен,к	Витаминь, мг					Минеральные вещества, мг					№сб/реш
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К		
Капша молочная пшениная с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	186,00	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	0,34	43,90	302	
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,00	6/н	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685	
Итого:		5,27	6,88	47,81	291,40	0,02	0,05	0,02	20,00	15,63	36,94	17,22	1,35	52,61		

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод	Эн.цен,к	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рсу
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	К				
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	20,84	12 лет и старше 0,01	12 лет и старше 8,1	12 лет и старше 0	12 лет и старше 0,12	12 лет и старше 3	12 лет и старше 0,13	12 лет и старше 6,6	12 лет и старше 0,36	12 лет и старше 101,88	43			
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	4,96	4,48	17,84	167,00	4,65	0,18	95,8	0	30,46	69,74	28,24	1,62	382,4	139			
Тфтели в томатном соусе	60/30	10,62	12,64	11,03	202,10	0,40	0,04	190	1,7	23	138	20	1,8	221	462			
Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332			
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	0	631			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н			
Итого:		24,36	26,39	115,29	799,69	5,19	8,52	600,80	23,12	100,96	282,90	73,44	6,05	801,58				
Итого за день:		29,63	33,27	163,10	1091,09	5,21	8,57	600,82	43,12	116,59	319,84	90,66	7,40	854,19				