

Утверждаю:

Директор МБОУ «Новокамалинская СОШ № 2»

Н.Б. Попова

«30» августа 2023г.

Приказ №01-05-148



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Новокамалинская СОШ № 2»

на 2023-2024 учебный год

с. Новокамала

Меню 1 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (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														
59	Каша рисовая вязкая	200	6,23	8,58	42,38	272	0,12	1,45	0,16	0,3	137,32	209,53	37,59	0,54
11	Какао с молоком	200	3,29	3,5	24,86	144	0,07	1,3	0,05	0,28	12,16	22,5	34,8	0,9
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15
	Итого		14,53	26,71	80,64	623,54	0,22	2,86	0,27	0,87	336,92	302,88	100,09	2,48
Обед														
82	Салат из отвар. свеклы	100	1,88	8,09	10,12	121	0,02	9,22	0	1,64	46,55	64,98	26,93	1,76
6	Суп картофельный гороховый	300	6,34	4,01	25,5	154	0,34	6,97	1,75	0,11	36,33	157,36	42,3	2,43
12	Печень говяжья по строгоновски	110	1,13	13,11	1,2	176	0,11	11,64	0,09	0,35	7,25	269,1	13,37	4,55
24	Макаронны отварные	210	7,68	6,17	44,89	255,21	0,1	0	0,1	0,03	8,68	50,62	10,85	1,06
84	Соус сметанный натуральный	35	1,15	10,33	4,49	110,84	0	0,04	0,1	0,02	29,4	6,61	3,18	0,13
14	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,8	100	0,02	20	0	0,02	52	14	30	3,2
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87
	Итого		19,44	34,42	125,48	922,05	0,63	38,65	2,04	0,95	241,66	552,89	111,7	13,11
	Итого за день		33,97	61,13	206,12	1545,6	0,85	41,51	2,31	1,82	578,58	855,77	211,79	15,59
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2
	Процент удовлетворения суточной потребности		73,53	128,97	102,55	109,62	118,06	115,31	0,55	30,33	87,66	86,44	141,19	216,53

Меню 2 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Эн/д (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
44	Суп молочный вермшелевый	250	6,98	7,5	24,34	191	0,06	1,13	0,08	0,17	214,47	122,18	27,7	0,43							
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12							
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87							
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02							
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15							
	Итого		15,39	25,63	62,7	540,54	0,16	2,54	0,19	0,73	522,51	355,03	69,4	1,59							

завтрак

Обед

26	Винегрет овощной	100	1,47	7,16	7,95	102	0,11	14,57	0,7		8,18	0,21	19,44	0,82
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,32	3,96	27	148	0,14	9,9	1,6	0,11	19,44	28,86	28,86	1,19
43	Котлеты из говядины	100	15,17	11,25	15,79	223	0,11	0,31	0,16	0,18	39,22	175,32	26,66	1,32
10	Картофельное пюре	180	3,91	5,99	25,64	172,17	0,2	22,6	0,15	0,18	53,72	132,37	37,69	1,27
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	120	0	0,4	0	0,08	45	15,4	6	1,26
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87
	Итого		27,25	28,96	131,86	891,17	0,62	47,78	2,61	0,97	273,56	407,36	130,65	7,6
	Итого за день		42,64	54,59	194,56	1431,7	0,78	50,32	2,8	1,7	796,07	762,39	200,05	9,19
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,29	115,17	96,80	101,54	108,33	139,78	0,67	28,33	120,62	77,01	133,37	127,64

Меню 3 день

№ Т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (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															
95	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165/50	32,82	26,97	50,5	597	0,15	0,66	14,7	0,64	387,11	70,5	49,92	1,26	
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
гп	Банан	200	1,5	0,5	21	144	0,04	10	-	0,4	8	28	23,5	0,6	
	Итого		35,82	27,78	109,75	906	0,22	0,11	14,7	1,26	450,69	134,34	80,16	2,94	
Обед															
93	Овощи натуральные соленые	100	0,08	0,5	2,6	24	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6	
28	Борщ из свежей капусты со сметаной	309	2,25	6,15	11,75	124	0,09	11,73	1,66	0,1	49,19	89,95	29,77	1,36	
58	Плов с птицей	220	20,51	19,96	34,34	297,2	0,11	5,6	0,16	0,18	7,8	175,32	34,23	1,9	
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	0	0,02	0	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
	Итого		25,81	27,22	100,24	673,2	0,29	27,35	1,82	0,81	189,57	370,71	90,74	5,81	
	Итого за день		61,63	55	209,99	1579,2	0,51	27,46	16,52	2,07	640,26	505,05	170,9	8,75	
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2	
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,40	116,03	104,47	112,00	70,83	76,28	3,93	34,50	97,01	51,02	113,93	121,53	

Меню 4 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Эн/д (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
54	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,69	9,59	42,45	290,4	0,21	1,36	0,17	0,3	139,04	260,82	55,94	1,44	
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02	
4	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	22	76,8	5	1	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21	
	Итого		15,35	24,4	81,1	608,16	0,27	1,38	0,3	0,74	218,06	374,41	67,68	3,54	
Обед															
64	Салат Степной	100	1,57	7,2	8,44	105	0,06	8,95	0,02	3,26	20,11	47,4	20,89	0,69	
89	Суп картофельный с клецками, мясом птицы	300	13,62	11,37	26,51	296	0,15	7,16	2,99	0,2	79,79	382,35	34,3	1,58	
56	Рыба тушеная с овощами	150	18,92	4,09	2,01	118,5	0,08	1,39	0,12	0,14	61,5	17,6	56,01	1,22	
10	Пюре картофельное	180	3,91	5,99	25,64	172,17	0,2	22,6	0,15	0,18	53,72	132,37	37,69	1,27	
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,1	104	-	2,02	-	-	3,58	-	1,34	0,24	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
	Итого		41,03	29,26	114,3	921,67	0,55	42,12	3,28	4,2	326,7	634,92	162,23	6,74	
	Итого за день		56,38	53,66	195,4	1529,8	0,82	43,5	3,58	4,94	544,76	1009,33	229,91	10,28	
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2	
	Процент удовлетворения суточной потребности		122,03	113,21	97,21	108,50	113,89	120,83	0,85	82,33	82,54	101,95	153,27	142,78	

Меню 5 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эп/д (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (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															
44	Суп молочный вермешелевый	250	6,98	7,5	24,34	191	0,06	1,13	0,08	0,17	214,47	122,18	27,7	0,43	
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
3	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,1	89,76	-	-	0,03	0,04	1,44	0,95	0	0,02	
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15	
	Итого		15,39	25,63	62,7	540,54	0,16	2,54	0,19	0,73	522,51	355,03	69,4	1,59	
Обед															
46	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,43	7,39	16,09	182	0,07	12,11	1,53	0,11	24,31	163,67	41,42	1,66	
637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0,13	39	143	20	1,8	
24	Макаронны отварные	210	7,68	6,17	44,89	255,21	0,1	0	0,1	0,03	8,68	50,62	10,85	1,06	
84	Соус сметанный натуральный	35	1,15	10,33	4,49	110,84	0	0,04	0,1	0,02	29,4	6,61	3,18	0,13	
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	120	0	0,4	0	0,08	45	15,4	6	1,26	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
22	Булочка российская	85	6,25	6,58	43,32	276	0,1	0,3	0,05	0,84	37,06		9,62	0,59	
	Итого		47,99	44,67	164,27	1276,3	0,37	12,85	21,78	1,63	291,45	434,5	103,07	8,24	
	Итого за день		63,38	70,3	226,97	1816,8	0,53	15,39	21,97	2,36	813,96	789,53	172,47	9,83	
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2	
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,19	148,31	112,92	128,85	73,61	42,75	5,23	39,33	123,33	79,75	114,98	136,53	

Меню 6 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (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															
87	Каша манная вязкая молочная	250	9,63	10,73	51,13	340	0,12	1,81	0,16	0,3	178,3	209,53	29,24	0,68	
11	Какао с молоком	200	3,29	3,5	24,86	144	0,07	1,3	0,05	0,28	12,16	22,5	34,8	0,9	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
8	Сыр (порциями)	20	3,48	4,43	-	54,78	-	0,11	0,03	0,04	132	42,3	21,7	0,15	
гп	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	121,4	0								
	Итого		19,37	20,92	104,17	723,18	0,01	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,32	
Обед															
99	Маринад овощной	100	1,38	10,11	7,21	119	0,05	5,28	0	4,23	26,6	54,43	31,83	0,66	
75	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	7,36	4,4	17,59	156	0,8	9,9	0,29	0,1	22,22	111,41	36,44	1,25	
12	Печень говяжья по строг	110	1,13	13,11	1,2	176	0,11	11,64	0,09	0,35	7,25	269,1	13,37	4,55	
34	Рис отварной	180	4,39	7,52	34,75	256,82					1,43		23,03	0,62	
14	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,02	14	14	8	0,6	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
	Итого		18,2	35,74	105,55	909,82	1,04	30,82	0,38	5,12	179,5	504,14	124,67	9,42	
	Итого за день		37,57	56,66	209,72	1633	1,05	30,82	0,44	5,82	205,3	563,14	128,67	9,74	
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2	
	Процент удовлетворения суточной потребности		81,32	119,54	104,34	115,82	145,83	85,61	0,10	97,00	31,11	56,88	85,78	135,28	

Меню 7 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энд (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
5	Омлет натуральный	200	16,88	23,6	34,95	434	16,88	1,04	0,37	0,85	165,12	306,3	0,56	3,08		
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12		
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87		
22	Булочка	85	6,25	6,58	43,32	276	0,1	0,3	0,05	0,84	37,06	66,58	9,62	0,59		
	Итого		28	33,98	116,53	915	17,08	2,64	0,47	2,17	376,78	562,48	30,18	4,66		
Обед																
73	Салат Невяжский	110	4,41	8,63	9,95	137	0,04	9,06	0	3,41	36,91	92,67	28,2	1,08		
38	Суп Харчо	300	3,42	4,04	35,41	172	0,13	10,01	0,02	0,27	18,23	96,92	37,44	1,21		
62	Птица тушеная в соусе с овощами	300	15,72	19,59	26,1	354,78	0,17	13,17	5,42	0,2	66,65	233,71	63,65	2,58		
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,16	28,88	120	0	0,4	0	0,08	45	15,4	6	1,26		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87		
	Итого		26,93	33,02	126,94	909,78	0,4	32,64	5,44	4,38	274,79	493,9	147,29	7,87		
	Итого за день		54,93	67	243,47	1824,8	17,48	35,28	5,91	6,55	651,57	1056,38	177,47	12,53		
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2		
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,90	141,35	121,13	129,42	2427,78	98,00	1,41	109,17	98,72	106,71	118,31	174,03		

Меню 8 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энд (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (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														
95	Запеканка из творога с молоком стуженным	165/50	32,82	26,97	50,5	597	0,15	0,66	14,7	0,64	387,11	70,5	49,92	1,26
2	Кофейный напиток	200	3,4	3,5	24,96	142	0,07	1,3	0,05	0,27	120,6	162	14	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	8,4	1,2	0,12
	Итого		38,09	31,17	98,56	849	0,28	11,96	14,75	1,32	577,71	268,5	71,12	2,37
Обед														
6	Суп картофельный гороховый	300	6,34	4,01	25,5	154	0,34	6,97	1,75	0,11	36,33	157,36	42,3	2,43
72	Капуста тушеная	180	3,82	8,19	15,6	142,2	0,05	29,8	0,05	3,7	97,98	74,81	39,07	1,52
70	Тефтели из говядины	100	12,6	12,74	12,01	212,17	0,06	3,04	0	0,38	17,84	160,16	23,5	1,11
31	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	25,1	104	-	2,02	-	-	3,58	-	1,34	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87
	Итого		25,77	25,55	104,81	738,37	0,51	41,83	1,8	4,61	263,73	447,53	118,21	7,04
	Итого за день		63,86	56,72	203,37	1587,37	0,79	53,79	16,55	5,93	841,44	716,03	189,33	9,41
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2
	Процент удовлетворения суточной потребности		138,23	119,66	101,18	112,58	109,72	149,42	3,94	98,83	127,49	72,33	126,22	130,69

Меню 9 день

№ Т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (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	
27	Вареники с творогом с молочным сладким соусом	155/45	19,74	9,4	46,39	347,03	0,11	0,4	0,02	0,85	139,48	192,48	26,72	0,68	
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,02	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	8,4	1,2	0,12	

завтрак

Итого			21,64	10,11	94,44	559,03	0,17	10,42	0,02	1,27	211,06	236,72	34,66	1,88
--------------	--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

Обед

93	Овощи натуральные соленые	100	0,08	0,5	2,6	24	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
55	Щи из свежей капусты со сметаной	309	2,35	6,25	9,7	110	0,11	22,32	1,56	0,1	49,72	82,98	27,5	0,99
39	Гуляш из говядины	120	10,48	15,34	5,11	201,6	0,02	0,86	0	2,74	14,72	117,77	18,56	1,69
10	Пюре картофельное	180	3,91	5,99	25,64	172,17	0,2	22,6	0,15	0,18	53,72	132,37	37,69	1,27
30	Кисель	200	0,15	0,1	26,16	108	-	3	-	-	10,25	-	1,4	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	0,11	-	-	0,03	20	65	14	1,1
ГП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90	0,09	-	-	0,04	17,5	79	23,5	1,95
Итого			27,79	29,08	132,31	919,77	0,53	48,78	1,71	3,09	165,91	477,12	122,65	7,12
Итого за день			49,43	39,19	226,75	1478,8	0,7	59,2	1,73	4,36	376,97	713,84	157,31	9
Суточная потребность			46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2
Процент удовлетворения суточной потребности			106,99	82,68	112,81	104,88	97,22	164,44	0,41	72,67	57,12	72,11	104,87	125,00

Меню 10 день

№ т.к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
62	Каша вязкая кукурузная молочная	300	10,55	12,49	52,59	367	16,88	0,87	0,37	0,85	187,76	306,3	37,32	1,73	
4	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,18	22	76,8	5	1	
16	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	24,95	102	-	0,1	-	0,01	1,58	8,24	0,74	0,21	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,05	-	-	0,6	10	32,5	7	0,5	
гп	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
	Итого		20,98	18	123,14	747	17	10,97	0,47	2,04	229,34	451,84	82,06	4,04	
Обед															
67	Рассольник ленинградский со сметаной	309	2,5	6,37	22,91	145	0,14	8,74	0,29	0,1	26,65	111,41	30,78	1,09	
43	Котлеты из говядины	100	15,17	11,25	15,79	223	0,11	0,31	0,16	0,18	39,22	175,32	26,66	1,32	
24	Макароны отварные	210	7,68	6,17	44,89	255,21	0,1	0	0,1	0,03	8,68	50,62	10,85	1,06	
84	Соус сметанный натуральный	35	1,15	10,33	4,49	110,84	0	0,04	0,1	0,02	29,4	6,61	3,18	0,13	
25	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	120	0	4	0	0,08	45	15,4	6	1,26	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,3	63	0,03	-	-	0,21	54	27,6	6	0,87	
	Итого		29,88	34,72	143,56	980,05	0,41	13,09	0,65	0,83	256,95	414,56	89,47	6,6	
	Итого за день		50,86	52,72	266,7	1727,1	17,41	24,06	1,12	2,87	486,29	866,4	171,53	10,64	
	Суточная потребность		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	6	660	990	150	7,2	
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,09	111,22	132,69	122,49	2418,06	66,83	0,27	47,83	73,68	87,52	114,35	147,78	