

«Утверждаю»

Директор школы

Полякова Е.А.

Приказ № 78

от «28» 09 2023г.



Десятидневное меню
возрастная категория: 7 – 11 лет
осень – зима
2023– 2024 учебный год

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Полякова Е.А.
Приказ №
от «_____» _____ 2023г.

**Десятидневное меню
возрастная категория: 7 – 11 лет
осень – зима
2023– 2024 учебный год**

1 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
91	Салат из капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	Суп картоф. с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	Котлета из кур	80	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		35,1	34,3	156,8	1041,4	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,6	875,8,8	12,0

2 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
51	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	Борщ с капустой и карт. со сметаной	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	Плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
1168	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		26,8	18,6	90,2	624,3	0,3	3,8	63,6	5,2	244,7	90,9	379,7	12,6

3 день														
№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества,			Эн.	Витамины, мг				Минеральные			

	наименование блюда	порции, г	г			цен- ность (ккал)					вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
122	винегрет	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	Рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	Гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	Каша гречневая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		37,3	32,6	174,8	1109,7	0,0	1,0	33,1	32,6	183,8	191,1	764,6	17,0

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
91	Салат из капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	Суп с мак. изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	Котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255, 0	0,6
903	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197, 8	0,0
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		19,4	17,2	90,4	595,8	0,8	0,8	83,4	3,2	245, 9	106, 9	566, 6	3,6

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe

						(ккал)								
		Обед												
222	Икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
319	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
727	Поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	Макаронные изделия	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1059	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		32,4	26,5	117,8	838,8	0,6	6,8	66,0	4,6	113,9	247,7	267,1	19,3

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe	
			Обед												
133	Винегрет	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1	
294	Щи из св. капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1	
795	Котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123, 0	1,9	
891	Рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
ТТК№ 1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	Всего		24,4	26,3	134, 8	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165, 8	118, 2	496, 9	7,6	

7день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
		Обед												
222	Икра морковная	60	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
317	Суп картоф. с рисом и	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6

	фрикадельками													
836	Куры отварные	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	Каша гречневая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		38,0	35,6	131,1	977,6	0,3	4,6	14,0	1,7	163,0	109,6	405,2	12,4

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
51	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	Рассольник со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	Запеканка картоф. с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		34,1	40,9	158,6	1110.8	0,0	2,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
222	Икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
315	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	0,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	Котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6

903	Пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		20,4	20,6	117,9	693,9	0,4	16,2	96,6	1,9	241,6	215,4	560,5	7,3

10 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
			Обед											
133	Винегрет	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	Суп картоф. с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
795	Котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123, 0	1,9
897	Макаронные изделия	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154, 7	2,1
1184	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
ТТК №1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191, 4	2,2
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		37,0	42,6	169, 0	1174,8	10,2	2,5	22,9	3,6	285, 4	144, 8	565, 3	10, 4



Десятидневное меню
возрастная категория: 12 – 18 лет
осень – зима
2023– 2024 учебный год

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Полякова Е.А.
Приказ №
от «_____» _____ 2023г.

Десятидневное меню
возрастная категория: 12 – 18 лет
осень – зима
2023– 2024 учебный год

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
91	Салат из капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	Суп картоф. с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	Котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	Пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Всего		40,7	38,6	171,3	1158,4	0,3	1,7	169,3	7,1	402,6	156,7	950,8	12,7

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
51	Икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	Борщ с капустой и карт. со сметаной	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	Плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,3	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3
1168	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Всего		32,8	22,9	106,9	749,8	0,3	3,9	63,7	5,2	252,1	97,5	410,2	13,3

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
122	винегрет	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	Рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	Гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	Каша гречневая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Всего		39,6	34,1	187,4	1182,5	0,0	1,1	33,1	32,6	191,1	197,7	795,1	17,7

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
91	Салат из капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	Суп с мак. изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	Котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306, 1	0,8
903	Пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	39,6	0,6	101, 2	51,8	242, 3	0,0
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,1	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Всего		24,0	21,2	105, 0	707,9	0,7	0,8	91,2	3,4	282, 9	127, 8	692, 7	4,5

5 день

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества,	Эн.	Витамины, мг	Минеральные
--------	-------------	-------	-------------------	-----	--------------	-------------

222	Икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
317	Суп картоф. с рисом и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	Куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	Каша гречневая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Всего		45,7	42,7	150,3	1138,9	0,3	7,3	14,0	1,7	185,9	139,8	442,9	15,7

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
			Обед											
51	Икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	Рассольник со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	Запеканка картоф. с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК№1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Всего		35,8	42,8	167,4	1168,3	0,0	2,0	131,3	190,2	165,0	269,0	800,3	13,8

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
			Обед											
222	Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
315	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100, 5	24,0	0,9

666	Котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	Пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1081	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Всего		25,5	26,2	136,1	837,1	0,4	18,8	96,8	2,0	275,6	250,4	649,3	10,8

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
		Обед												
133	Винегрет	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	Суп картоф. с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
795	Котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123, 0	1,9
897	Макаронные изделия	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174, 0	2,4
1184	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
ТТК №1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191, 4	2,2
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	Всего		41.6	46,4	183, 1	1282,9	10,2	2,7	22,9	3,6	296, 7	155, 0	615, 1	11, 4