

Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 14

МО Калининского района



Handwritten signature and official blue circular stamp of the school director.

Утверждено:



Handwritten signature and official blue circular stamps of the director of the LLC 'Bris'.

Примерное циклическое меню школьного питания

(возрастная категория: 7-11 лет)

2024-2025

	масло растительное	5	5														
	томатное пюре	7	7														
	мука пшеничная	2	2														
	лук репчатый	5	4														
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5														
	морковь	5	4														
203а	Макаронные изделия			145/5	5,52	4,24	40,89	183,8	0,05	0	29	0	11,78	37,46	0,8	0,08	
	Макаронны	50,7	50,7														
	масло сливочное	5	5														
389 м	Сок черносмородиновый	200	200	200	1	0	14,6	62,4	0,02	1,71	0	0	80	40	7	0,8	
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39	
318м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,418	
	Всего в обед:			910	32,52	28,05	113,03	791,49	0,474	21,42	590,64	0,63	408,82	417,03	41,37	3,118	
	Всего за день:			1475	48,65	42,5	196,79	1321,94	0,652	30,59	767,04	1,27	707,47	709,74	97,12	5,908	

	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст 2,5%	16,9	16,9													
	сухари	8,5	8,5													
	масло растительное	3,9	3,9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2,6	2,6													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	145,8	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
174м	Каша пшеничная вязкая			150	8,29	8,95	37,366	223,75	0,019	0	37,5	0	24,73	97,2	13,74	0,44
	крупа пшеничная	37,5	37,5													
	масло сливочное	9,3	9,3													
379м	Кофейный напиток			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст 2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			785	31,14	27,3	118,59	815,9	0,388	21,51	232,34	0,81	259,88	306,05	77,8	2,96
	Всего за день:			1295	53,58	46,72	197,2	1394,63	0,652	47,97	362,34	1,44	543,01	578,39	150,83	6,198

5-8 дня.
 сезон: Осень
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Грубого, г	Чистого, г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Mg	Fe
238м	Шницель рыбный натуральный с молочным соусом			75/30	10,32	6,27	6,64	122,65	0,053	3,09	12,09	103,35	9,08	0,23
	винтай	139,5	64,5											
	лук репчатый	15	13,5											
	масло растительное	5	5											
	молоко	29	29											
	яйца столовые	1/2шт	4,2											
	мука пшеничная	9	9											
зелень	2,8	1,4												
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,86	39,96	0,01	0,09	1,45	17,45	3,5	0,09
	мука пшеничная	3,3	3,3											
	масло сливочное	3,3	3,3											
54-8г	Капуста тушеная			150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,06	6,38	25	126	64	0,24
	капуста белокочанная свежая	89	78,7											
	лук репчатый	5,1	4,5											
	морковь	3,75	3											
	томат	6	6											
	петрушка зелень	1,7	1,5											
	масло сливочное	3,4	3,4											
	сахар	2,25	2,25											
	мука пшеничная	0,9	0,9											
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25											
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	36,8	0	0,04	0,3	7,2	3,8	0,07
	чай	1	1											
	сахар	7	7											
14г рем м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	21,2	5	0,62

День: 1-й понедельник

Сезон: з осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291м	Завтрак из птицы			150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	0,45	146	0	234,76	131,5	20,5	0,014
	куры	106	72													
	масло растительное	7	7													
	лук репчатый	8	7													
	морковь	10	8													
	томат	5	5													
	крупа рисовая	35	35													
пром	Напиток витаминизированный смесь на натур.основе			200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0
		20	20													
45м	Салат из белокачанной капусты			100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	1,7	0	0	2,97	28,3	1,5	0,47
	капуста белокачанная	98,5	78,3													
	сахар	5	5													
	морковь	12,5	10													
	масло растительное	5	5													
	кислота лимонная	0,3	0,3													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	32,8	29,6	12	0,56
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак			505	17,89	11,67	83,05	509,21	0,555	22,15	146	0,63	278,58	226,25	45,55	1,434

№ рец.	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					ОБЕД											
пром	Витаминизированный напиток			200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0

227м	Рыба припущенная с молочным соусом			75/30	12,82	4,35	0,192	181	0,06	1,26	63,8	0,000	11	46,01	34	0,67
	минтай	111	93													
	лук репчатый	4,5	3													
	петрушка корень	4,5	3													
	масло сливочное	7,5	7,5													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,376	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58	0	20,07	17,45	35	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	Пюре картофельное			150	0,21	3,04	20,43	137,25	0,135	1,8	0	0	36,97	86,58	2,77	0,1
	картофель	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,24	5,24													
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,66	2,16	0,39
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25													
	сахар	7	7													
	вода 170	190	190													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			790	21,64	12,786	96,622	730,62	0,39	11,78	146,38	0,81	172,1	303,63	99,4	3,67
	Всего за день:			1320	39,56	31,666	185,39	1318,49	0,56	19,81	320,83	1,42	440,69	580,89	128,39	8,61

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 1 неделю Дети с 7-11 лет Завтрак

День	Пищевые вещества			Энергетическая оценка (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	17,89	11,67	83,05	509,21	0,555	22,15	146	278,6	226,25	45,55	1,434
2	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,45	268,59	277,26	28,99	4,94
3	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	298,65	292,71	55,75	2,79
4	22,44	19,42	78,61	578,736	0,264	26,46	130	283,13	272,34	73,03	3,238
5	18,98	21,25	57,51	496,72	0,177	9,6	78,84	255,35	308,65	96,93	1,66
6	17,89	11,67	83,05	509,21	0,555	22,15	146	278,6	226,25	45,55	1,434
7	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,45	268,59	277,26	28,99	4,94
8	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	298,65	292,71	55,75	2,79
9	22,44	19,42	78,61	578,736	0,264	26,46	130	283,13	272,34	73,03	3,238
10	18,98	21,25	57,51	496,72	0,177	9,6	78,84	255,35	308,65	96,93	1,66
Итого за 5 дней	186,72	171,34	783,4	5405,972	2,688	150,82	1411,4	2768,64	2754,42	600,5	28,124
За 1 день	18,67	17,13	78,34	540,59	0,268	15,08	141,1	276,8	275,4	60	2,81
Факт. к СП%	24,2	21,7	23,3	23	22,4	25	20,1	25	25	24	23,4

223м	Запеканка из творога со ступеным молоком			180/20	23,13	25,26	41,85	522,41	0,118	0,66	151	0,000	328,03	223,11	49,24	1,51
	творог	169,2	165,6													
	мука пшеничная	14,4	14,4													
	сахар песок	14,4	14,4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	сметана	7,2	7,2													
	молоко ступенное	20	20													
54-32хв	Компот из свежих яблок	200	200	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0	58	3,8	3,1	0,79
	яблоки	45,2	40													
	сахар песок	7	7													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			715	27,71	31,07	93,78	821,24	0,253	11,77	251	0,63	440,87	348,92	100,71	4,41
	Всего за день:			1250	41,29	45,53	156,19	1269,85	0,568	23,19	306	1,26	560,48	496,98	126,34	6,79

71м	Осушки свежие	60	60	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0,07	0	10,2	18	8,4	0,35
265м	Плов			150	10,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	99	0	14,23	20,14	3,92	0,26
	говядина	107	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	8	8													
379м	Кофейный напиток	200	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
пром	Молоко	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			865	25,19	29,13	88,22	748,61	0,299	16,66	313,07	0,63	442,64	403,47	91,77	2,93
	Всего за день:			1410	42,02	44,61	175,39	1321,25	0,877	39,97	379,59	1,26	587,74	692,96	115,89	4,49

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
 под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М.: ДеЛи принт, 2007г. 2017г.
 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
 1-4 классов в общеобразовательных организациях.
 Пособие М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.
 ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 1 неделю Дети с 7-11 лет Завтрак

День	Пищевые вещества			Энергетическая опись (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	17,89	11,67	83,05	509,21	0,555	22,15	146	278,6	226,25	45,55	1,434
2	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,45	268,59	277,26	28,99	4,94
3	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	298,65	292,71	55,75	2,79
4	22,44	19,42	78,61	578,736	0,264	26,46	130	283,13	272,34	73,03	3,238
5	18,98	21,25	57,51	496,72	0,177	9,6	78,84	255,35	308,65	96,93	1,66
6											
7											
8											
9											
10											
Итого за 5 дней	93,36	85,67	391,7	2702,986	1,344	75,41	705,69	1384,32	1377,21	300,25	14,062
За 1 день	18,67	17,13	78,34	540,59	0,268	15,08	141,1	276,8	275,4	60	2,81
Факт.к СП%	24,2	21,7	23,3	23	22,4	25	20,1	25	25	24	23,4

День 7-й завтрак

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рпс	Наименование блюда	брутто	нетто	Валовый выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
210а	Омлет натуральный			155	10,63	7,48	2,79	231,04	0,12	5,9	360,9	0	113,04	150,92	18,24	0,29
	масло курдюк 1 яйцо -50гр	2,27	116													
	молоко пастер.	43,4	43,4													
	масло сливочное	5,7	5,7													
220а	Мороженое ванильное с абрикосом			80	0,94	7,9	8,05	62,48	0,02	3	0	0	21,49	39,54	27	0,81
	ваниль	31,5	45													
	масло сливочное	3,4	3													
	сахар	4,8	4,8													
	абрикос свежий	20	14,4													
230а	Фрукты свежие / абрикос	148	130	130	0,52	0,52	12,24	61,3	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,418
14а	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
34-230а	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	7,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0	111	31	10,7	1,07
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
	кофейный напиток	5	5													
проед	Хлеб ржаной-пшеничный	20	30	20	1,12	0,32	9,80	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	23,2	5	0,62
проед	Хлеб пшеничный	35	33	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего завтрак:			630	19,85	24,67	61,79	634,43	0,264	12,42	414,2	0,63	281,38	290,41	84,19	3,618

№ рпс	Наименование блюда	брутто	нетто	Валовый выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД																
54-1а	Шоколадная капучино со сметаной			200	1,62	4,92	5,28	72,08	0,02	1,07	195	0	37,4	31	13,2	0,547
	сметана	10	10													
	сук ржаной	10	8													
	картон	10	8													
	капучино	30	36													
	масло сливочное	4	4													
	сахар	1,2	1,2													
	молоко пастериз.	2	2													
71а	Огурцы свежие	60	60	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0,07	0	10,2	18	8,4	0,33

289ы	Рагу из птицы			175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	1,13	146	0	136,8	108,2	3,87	0,19
	курица	106	72													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
389ы	Сок фруктовый	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	32,8	29,6	12	0,56
пром	Кондитер. изделие: печенье	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4	0,03	0	2,4	0	8,68	32,24	6,6	0,54
	Всего обед			755	24,73	18,8	108,62	704,12	0,254	9,14	253,47	1,08	255,98	293,94	76,07	2,747
	Всего за день:			1385	44,58	40,42	170,41	1338,55	0,518	31,56	667,67	1,71	537,36	584,35	160,26	6,365

	вода питьевая	140	140													
	лпировый лист	0,008	0,008													
45м	Салат из белокач.капусты			60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	0,102	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
	морковь	7,5	6													
	масло растительное	3	3													
	капуста белокачанная	59,1	47													
	сахар	3	3													
259м	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	0,67	100	0	130,5	105,75	4,24	0,38
	говядина	107	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	Свежие фрукты:	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			875	29,11	25,62	112,61	810,98	0,44	23,732	174,02	1,69	261,3	321,13	87,7	6,43
	Всего за день:			1420	46,37	42,35	191,16	1345,68	0,56	25,392	260,82	2,14	597,92	541,94	128,73	8,35

	вода питьевая	140	140													
	лавровый лист	0,008	0,008													
45м	Салат из белокач.капусты			60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	0,102	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
	морковь	7,5	6													
	масло растительное	3	3													
	капуста белокачанная	59,1	47													
	сахар	3	3													
259м	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	0,67	100	0	130,5	105,75	4,24	0,38
	говядина	107	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	Свежие фрукты:	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			875	29,11	25,62	112,61	810,98	0,44	23,732	174,02	1,69	261,3	321,13	87,7	6,43
	Всего за день:			1420	46,37	42,35	191,16	1345,68	0,56	25,392	260,82	2,14	597,92	541,94	128,73	8,35

Всего завтрак			520	18,98	21,25	57,51	496,72	0,177	9,6	78,84	308,65	96,93	1,66
---------------	--	--	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-----	-------	--------	-------	------

№ рецепта	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					
					Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Mg	Fe
					Обед									
82м	Борщ с капустой и картофелем			200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54	0	43,68	2,09	0,09
	свекла	40	32											
	капуста белокочанная свежая	20	16											
	картофель	19,2	16											
	морковь	10	8											
	лук репчатый	9,6	8											
	масло сливочное	4	4											
	томатное пюре	6	6											
	сахар	2	2											
	зелень	2,6	2											
	лавровый лист	0,008	0,008											
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6											
71м	Помидоры свежие	60	60	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	4,5	0	15,6	12	0,54
265м	Плов			150	10,49	16,89	36,02	322	0,06	1,28	0	10,14	3,92	0,26
	морковь	10	8											
	говядина мякоть замороженная	107	79											
	крупа рисовая	34	34											
	лук репчатый	6	5											
	масло растительное	5	5											
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6											
	томат	8	8											
389м	Сок фруктовый	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,020	4,00	0,00	14,00	8,00	2,80
пром	Молоко	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед :			885	24,39	26,74	113,5	784,79	0,311	20,92	44	336,27	75,56	5,52
	Всего за день :			1405	43,37	47,99	171,01	1281,51	0,488	30,52	122,84	644,92	172,49	7,18

	овица столовая куриная и	0,11шт	4,4													
	мука пшеничная	15,4	15,4													
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45													
54-133	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
171м	Каша ячневая			150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0	136	60,94	1,63	0,52
	крупа ячневая	33,7	33,7													
	масло сливочное	10	10													
229м	Рыба тушеная с томатом и овощ			100/10	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,09	195	0	51	89	4,4	0,105
	минтай обезглавленный потрошен	111,6	93													
	морковь	27,2	21,8													
	лук репчатый	10	8													
	сахар	2	2													
	зелень свежая	6	4													
	масло растительное	5	5													
338м	Фрукты свежие: яблоко	130	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,418
пром	Кисель плодово-ягодный витам.			200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			915	24,59	16,83	124,93	763,81	0,694	33,77	212,52	0,63	266,17	302,07	37,4	2,217
	Всего за день:			1450	44,14	40,42	199,33	1348,4	0,989	41,27	352,45	1,26	439,38	604,04	115,64	5,967