

Директор
ООО «Комбинат общественного питания
Промышленного района г.о. Самара»

«*Бережливка*» 2008 г.

Директор
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка

О.С. Трусова

«19» Високосна 20 дсг

«Согласовано»

Председатель родительского комитета
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка

И.А. Ивлева

«Рассвета» 2015

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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														
15	Сыр порционн.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,1	Каша пшенная молочная со сливочным маслом.	200/5	8,6	8,48	43,56	284,96	0,19	1,3	40		139,86	206,68	55,76	1,49
378,07	Какао с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		520	18,02	15,46	86,80	558,46	0,29	9,05	81,72	0,00	228,55	379,30	85,89	3,85
Обед														
47,03	Салат из белокачанной капусты с	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	10,63			25,28	18,61	8,62	0,35
108,11	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью ..	12,5/200/1	7,46	5,55	18,1	152,19	0,08	5,27	33,65		23,39	71,9	19,58	0,91
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
348,1	Компот из плодов шиповника	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		813,5	29,10	28,55	150,28	974,49	0,33	18,39	50,36	0,00	126,96	387,25	113,76	5,22
Итого за день			47,12	44,01	237,08	1532,95	0,62	27,44	132,08	0,00	355,51	766,55	199,65	9,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

Неделя 1, день 2

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290,17	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе.	100	13,2	14,9	4	202,9	0,04	2,23	62,24		26,25	92,78	49,23	0,91
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	22,26	20,76	64,28	532,97	0,34	11,66	83,24	0,00	90,08	314,82	150,95	5,53
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
312,13	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	160	3,45	4,52	20,71	137,23	0,15	6,18	25,94		45,23	89,74	30,22	1,09
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		751	18,97	26,09	102,43	720,32	0,48	23,97	28,22	0,00	129,97	281,93	88,68	4,54
Итого за день			41,23	46,85	166,71	1253,29	0,82	35,63	111,46	0,00	220,05	596,75	239,63	10,07

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

Неделя 1, день 3

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
1 580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		502	17,16	19,15	77,36	550,46	0,15	4,52	50,76	0,00	57,16	142,73	33,70	2,65
Обед														
102,13	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	8,39	6,39	17,18	159,79	0,17	5,6	7,2		30,73	90,03	30,79	1,83
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		753,5	31,96	22,43	119,72	808,61	0,39	8,11	44,01	0,00	147,89	407,93	121,03	6,39
Итого за день			49,12	41,58	197,08	1359,07	0,54	12,63	94,77	0,00	205,05	550,66	154,73	9,04

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

Неделя 1, день 4

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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														
62	Салат из моркови с сахаром.	60	0,75	0,06	6,97	31,42	0,04	2,88			15,64	31,68	21,89	0,41
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	26,96	18,72	75,23	577,24	0,16	3,53	90,53	0,00	239,04	347,18	66,19	2,24
Обед														
82,31	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	1,45	5,46	8,65	89,59	0,04	8,11	10,05		47,05	45,08	21,28	0,91
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	17,04	36,36	101,17	800,12	0,51	12,63	10,43	0,00	145,91	353,28	109,43	6,55
Итого за день			44,00	55,08	176,40	1377,36	0,67	16,16	100,96	0,00	384,95	700,46	175,62	8,79

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

Неделя 1, день 5

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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														
14	Масло порционнo.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
243,16	Сосиска отварная с соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	13,62	20,62	63,53	494,17	0,37	9,61	53,18	0,00	111,81	262,95	66,05	4,07
Обед														
1 567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,50	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом. .	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11
321	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,24	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	18,92	18,22	107,24	668,61	0,23	36,73	0,57	0,00	154,70	250,18	84,10	4,92
Итого за день			32,54	38,84	170,77	1162,78	0,60	46,34	53,75	0,00	266,51	513,13	150,15	8,99

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

Неделя 2, день 6

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционнo	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		500	18,67	16,27	70,51	503,11	0,20	1,82	167,20	0,00	240,30	357,21	66,05	2,96
Обед														
82,32	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	2,5/200/5/	4,64	6,85	9,17	116,92	0,05	8,96	12,25		37,81	63,2	22,39	1,1
1 580,28	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		758,5	24,05	27,83	117,67	817,42	0,33	12,08	43,31	0,00	104,86	252,67	71,92	4,69
Итого за день			42,72	44,10	188,18	1320,53	0,53	13,90	210,51	0,00	345,16	609,88	137,97	7,65

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

Неделя 2, день 7

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
259,74	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	250	10,73	15,03	23,94	273,95	0,16	4,7	16,4		31,89	159,67	45,75	2,05
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		510	15,06	19,96	62,32	489,16	0,21	8,73	36,40	0,00	57,14	195,09	56,62	2,90
Обед														
103,2	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и	14/200/1	4,76	3,58	18,35	124,66	0,09	7,6	2,8		25,87	72,58	23,94	1,18
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
315,03	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
376	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8			41,75	29,2	23,03	0,7
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		755	24,62	17,65	137,54	808,01	0,28	10,02	43,76	0,00	119,74	322,18	108,43	4,72
Итого за день			39,68	37,61	199,86	1297,17	0,49	18,75	80,16	0,00	176,88	517,27	165,05	7,62

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

Неделя 2, день 8

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	20,76	17,80	77,31	552,52	0,15	0,29	187,30	0,00	94,53	272,56	39,99	3,17
Обед														
94,02	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,6	4,35	15,7	116,35	0,04	0,65	26,4		126,72	108,56	21,12	0,23
1 580,26	Биточки "Школьные" с соусом	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		740	23,2	21,5	119,2	761,1	0,4	7,7	62,2	0,0	230,9	356,5	90,0	4,8
Итого за день			43,96	39,34	196,54	1313,57	0,51	8,01	249,50	0,00	325,47	629,02	129,95	7,98

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

Неделя 2, день 9

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		500	25,78	18,23	76,31	572,47	0,14	7,58	90,55	0,00	233,00	322,10	49,70	3,15
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	1489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199,07	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	150	14,4	4,19	29,47	213,19	0,31	1	18,2		72,08	146,29	60,64	4,57
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		751	33,88	16,68	122,53	775,78	0,61	18,20	1512,14	0,00	154,03	409,43	128,33	9,74
Итого за день			59,66	34,91	198,84	1348,25	0,75	25,78	1602,69	0,00	387,03	731,53	178,03	12,89

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г

Неделя 2, день 10

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
403,13	Плов с мясом, кукуруза консервированная	250	15,05	21,66	49,4	452,74	0,14	2,06	0,13		33,91	162,66	52,78	1,55
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,22	0,99	21	105,79	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		500	18,46	26,31	81,77	637,71	0,27	6,09	20,13	0,00	73,49	244,66	73,68	3,18
Обед														
157,07	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		746	26,12	20,50	116,84	756,38	0,30	6,24	47,44	0,00	139,02	246,71	73,32	5,78
Итого за день			44,58	46,81	198,61	1394,09	0,57	12,33	67,57	0,00	212,51	491,37	147,00	8,96