

Утверждаю

Директор ГБПОУ РК

«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»

Е.С. Назарова

«13» января 2021 г.



Примерное двухнедельное меню

двухразовое

для обучающихся из многодетных и малообеспеченных семей, обучающихся с ОВЗ, обучающихся по адаптированным программам обучения в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна» на основании «Положения об организации питания обучающихся», утвержденного Приказом № 102-О от 17.05.2021г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: свыше 12 лет

понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
181	Каша ячневая молочная (кр. манная)	200/5	6,03	3,47	42,23	225	0,08	1,17	18	0,42	131,6	115,1	20,3	0,48
73	Икра кабачковая	50	1,635	3,593	7,275	66,9	0,019	2,338	-	7,4	45,46	27,09	9,055	0,037
	Принесен	45	2,16	1,26	34,97	151,11	0,08	-	-	-	9	-	-	-
276	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за Завтрак			20,70	21,57	124,0	765,81	0,259	6,108	98	7,93	447,2	398,5	77,35	2,337
			5	3	05						6	9	5	
Обед														
45/21	Салат из св. капусты с маслом/ Салат из консерв. огурцов	100	2,6	7,39	3,23	89,8	0,04	17,29	29,6	2,9	33,21	49,82	15,0	0,87
108	Суп картофельный с клёвками	300	4,27	5,51	22,55	173,10	0,126	6,9	25,3	1,95	40,08	86,67	30,4	1,41
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	3,586	43,32	171,1	22,3	2,4
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	5,54	6,115	25,52	179,2	0,13	-	25,6	0,32	16,90	134,6	89,9	3,02
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за Обед			37,4	43,71	129,42	1080,1	0,366	28,93	113,3	8,956	177,91	371,51	196,2	24,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: осенне-зимний
Возраст: свыше 12 лет

Неделя 1: вторник

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36	0,00	0,07	26	0,05	83	50	3,5	0,1
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,5	13,2	33,6	324	0,07	0,56	78	0,49	239,7	258,1	31,86	0,77
386	Кисломолочные продукты кефир, ряженка, йогурт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за Завтрак			30,7	29,4	71,93	677,8	0,09	1,23	184	0,65	569,9	568,5	83,36	2,69
			3	6			6				8			
Обед														
677	Винегрет овощной	100	1,4	10,0	7,29	125,1	0,04	9,63	-	4,5	31,24	43,27	19,53	0,82
42	Салат из консерв. огурцов	100		4										
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,3	0,08	12,4	-	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93
291	Плов из курицы	75/150	12,7	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	-	34,76	131,5	40,53	1,48
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14,4	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	15,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за Обед			25,8	25,4	118,0	816,4	12,5	26,0	14,6	7,49	152,2	363,1	123,3	19,1
			2	8	7		9	8	6		2	6	6	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: Осенне-зимний

Неделя 1: среда

Возраст: свыше 12 лет

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,1
72	Икра баклажанная	50	1,36	3,593	7,27	66,9	0,019	2,35	-	7,4	45,46	27,9	0,055	0,3
210	Омлет натуральный	106	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,0
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,1
Итого за Завтрак			23,74	36,04	48,64	613,7	0,179	5,15	331	8,09	386,38	458,9	69,53	4,2
Обед														
70	Овощи натуральные или консервированные	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,05	32,9	-	16	31,96	33,87	16,64	0,7
45	Салат из квашеной капусты с маслом	/100												
96	Рассольник «Ленинградский»	300	2,42	6,108	14,38	128,7	0,11	10,05	-	2,82	34,98	68,07	29,1	1,1
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/200	27	30,15	27,63	491,6	0,2	11,25	-	5,16	50,8	342,5	70,8	6,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,1
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,1
Итого за Обед			40,45	44,02	135,6	1,112	0,52	54,93	-	24,49	180,62	565	164,3	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя I четверг

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: свыше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	78,1	0,027	17,1	-	1,73	55,45	40,14	20,65	0,81
288	Курица отварная	55	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49,1	-	28	83,5	10,14	0,95
386	Кисломолочные продукты кефир роженица йогурт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за Завтрак			24,68	29,4	48	856,9	0,087	18,9	129	1,84	352,6	383,4	78,79	3,58
Обед														
106	Суп картофельный с рыбой	300/60	12,6	5,46	19,31	193,2	0,207	14,2	30,0	2,02	104,2	222,5	71,22	2,01
107	Фрикадельки		9					9	6		9	3		6
255	Печень говяжья по строгановски с соусом №332	75/75	19,8	16,85	5,28	277,5	0,3	12,6	86,7	5,16	49,86	358,9	26,20	7,5
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/30/5	12,6	14,93	31,98	313,5	0,075	0,21	108	1	276,7	189,4	19,05	1,15
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за Обед			55,0	38,84	129,5	818,7	0,602	31,1	224,9	8,28	475,1	706,16	154,87	36,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1: пятница

Возраст: свыше 12 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,53	13,26	33,6	324	0,072	0,56	78	0,49	234,70	258,18	31,86	0,77
386	Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за Завтрак			28,41	26,51	71,93	641,8	0,112	1,16	158	0,6	503,9	518,58	79,86	2,50
Обед														
47	Салат из свежей капусты /Овоши натуральные (огурцы консерв)	100/	1,31	3,25	4,67	60,4	0,022	17,1	-	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,9	0,27	6,99	-	2,91	51,21	105,72	42,69	2,46
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	28,8	141	0,09	30	-	0,6	48	33	1,69	6,6
226	Рыба отварная	100/75	18,7	7,82	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,6	188	25,6	0,64
311	Картофель в молоке	150	3,51	3,75	17,16	126,8	0,13	16,1	-	0,17	59,7	97,55	27,9	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32	132,8	0,016	0,75	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	71,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за Обед			40,77	24,09	156,17	1050,1	0,588	71,62	47,8	13,8	302,36	591,21	160,83	14,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: свыше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 сливочное	10	0,08	9,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
73	Пюре кабачковая	50	1,635	3,593	7,275	66,9	0,09	-	-	7,4	45,46	27,09	9,055	0,03
174	Каша молочная рисовая жидкая	200/5	5,77	3,81	51,54	261,6	0,05	0,93	13,66	0,12	125,4	150,3	35,59	0,59
209	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
386	Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за Завтрак			23,28	24,95	97,42	709,3	0,21	1,53	193,66	78	462,06	514,5	97,44	3,44
Обед														
45/21	Салат из свежей капусты с маслом/овощи консервированные/помидор огурец/	100/100	1,31	3,25	4,67	60,4	0,022	17,1	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
82	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	1,8	4,92	10,95	103,75	0,05	10,68	-	2,4	49,72	45,6	26,13	1,23
260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,1	12,03	3,06
171	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	5,53	6,115	25,5	179,2	0,1	-	25,6	0,32	16,90	134,6	89,96	3,02
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за Обед			32,99	32,6*	117,01	912,35	0,222	32,7	25,6	13,9	157,8	491,9	191,61	24,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: свыше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,0
209	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,28	63	0,05	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,53	13,26	33,6	324	0,07	0,5	78	0,49	234,7	258,1	31,8	0,7
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
	Итого за завтрак		33,41	31,11	73,4	709,8	0,18	9,1	258	0,84	507,2	591,3	84,6	3,5
					1		2				0	8	6	9
Обед														
21	Салат из огурцов консервированных	100	0,85	5,05	2,58	59,1	0,15	4,1	-	0,33	23,74	23,32	13,3	0,6
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,8	177,9	0,27	6,9	-	2,91	51,21	105,7	42,6	2,4
219	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	17,03	4,35	5,7	154,5	0,07	5,8	8,59	4,32	59,1	211,4	55,6	1,2
264	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	100/15/5	8,46	9,95	25,3	269	0,05	0,1	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32	132,8	0,01	0,7	-	0,51	32,48	23,44	17,4	0,7
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
	Итого за Обед		42,39	27,42	138	996,5	0,56	17	80,59	8,74	454,6	605,2	172	8,1
					24		1	85			9	8	15	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: свыше 12 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
15	Сыр твердый	10	2,32	2,98	-	36	0,00	0,07	26	0,0	88	80	3,5	0,1
143	Рагу из овощей	100/5	1,77	10,9	8,6	142	0,06	12,51	46	2,0	37,16	45	16,26	0,6
288	Куринца отварная	55	11,74	12,9	0,24	164	0,02	1,18	49,1	-	28	83,5	10,14	0,95
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за Завтрак			26,71	40,1	48,37	664,8	0,16	16,36	201	2,1	414,3	434,9	77,9	3,47
70	Овощи натуральные (огурцы консервированные)	100	2,6	7,39	3,23	89,8	0,04	17,3	29,6	2,9	33,2	49,8	15,1	0,87
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,081	3,34	18,83	130,8	0,11	7,29	-	1,7	35,4	69,27	28,56	1,2
268	Котлета из говядины	75	12,38	18,1	10,74	258	0,06	0,25	33,6	2,6	32,36	141,6	41,84	2,1
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,1	0,02	17,16	-	1,7	55,45	40,14	20,65	0,81
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за Обед			29,92	33,7	115,2	901,7	0,25	46,00	63,2	9,2	245,3	430,0	144,5	21,3
			1	2	3		7	2		4	6	1	5	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: свыше 12 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-	0,02
293	Курочка отварная	55	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49,1	-	28	83,5	10,14	0,95
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,1	0,02	17,1	-	1,73	55,45	40,1	20,6	0,8
386	Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за завтрак			12,94	29,4	48	556,9	0,08	18,9	129	1,84	352,65	384,04	98,74	3,57
Обед														
487/70	Салат из свежей капусты с маслом/Фасоли натуральные (огурцы консерв)	100/100	1,31	3,25	4,67	60,4	0,02	17,1	-	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
101	Суп картофельный с рисовой крупой	300	2,37	3,26	14,54	102,9	0,10	9,9	-	1,47	32,04	67,1	27,33	1,05
258	Биточко из говядины	75,5	11,88	16,19	9,51	226,5	0,05	-	30	-	9,62	127,32	12,95	2,03
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,06	9,6	20,44	137,25	0,13	18,1	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8	14
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за Обед			28,42	33,9	122,16	875,05	0,33	49,16	30	10,24	148,01	438,6	131,52	20,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: свыше 12 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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 твердый	10	2,32	2,95	-	36	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
25	Печенье	45	2,44	9,63	31,04	218,70	-	-	-	-	100	-	-	-
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	100/20	17,53	13,26	33,6	324	0,072	0,56	78	0,49	234,70	258,18	31,86	0,77
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	95,2	-	-	-	-	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4	1,2
Итого за завтрак			33,09	31,84	104,04	835,5	0,155	3,23	144	0,54	681,5	561,58	83,36	2,67
Обед														
338	Фрукты свежие	300	3,2	1,2	28,8	141	0,09	30	-	0,6	48	33	1,69	6,6
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,3	0,087	12,45	-	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93
254	Печень говяжья по-строгановски с соусом №332	75/75	19,89	16,85	5,28	277,5	0,3	12,68	8673	5,16	49,86	358,98	26,205	5,5
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	5,53	6,115	25,52	179,2	0,1	-	25,6	0,32	16,90	134,67	89,96	3,02
349	Компот из фруктов	200	0,66	0,15	32	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,8	13,6	72,8	-	-	-	-	14,4	63,2	19,2	1,6
Итого за обед			37,99	31,90	155,38	917,6	0,593	55,86	8698,6	9,38	219,46	724,42	190,61	21,15