

**«СОГЛАСОВАНО»**

Отдел по г. Ханты-Мансийску и  
Ханты-Мансийскому району Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека по  
ХМАО-Югре

Начальник отдела:

Тарада С.В.

« 24 » 10 2019 год

М.П.



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского  
района

Председатель комитета:

Конкина Т.В.

« 24 » 10 2019 год

М.П.



## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания обучающихся (с 7 до 11 лет)**

**общеобразовательных учреждений**

**Ханты-Мансийского района**

## Первая неделя

день недели:

**понедельник**

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецептуры	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
	<b>Завтрак</b>													
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,14	1,34	0,06	0,80	136,20	101,80	38,80	1,92
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	144	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого:</b>		19,80	17,34	82,96	526,10	0,24	3,18	0,13	1,23	485,20	389,30	92,00	3,73
	<b>Обед</b>													
22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,16	2,8	88	0,03	13,2	0	4	10,4	19,2	14,4	0,64
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,85	5,25	16,25	121,25	0,09	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95
414	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	0,027	0	0,04	0,285	5,1	150,47	22,8	0,525
367	Гуляш из говядины	50/50	20,6	22	0,1	212	0,07	1,3	0,04	0,7	17	169,16	30	3,2
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		32,6	42,09	106,74	870,55	0,301	24,6	0,08	8,035	71,25	464,48	109,75	16,92
	<b>Всего:</b>		52,40	59,43	189,70	1396,65	0,54	27,78	0,21	9,27	556,45	853,78	201,75	20,65

## Первая неделя

день недели:

**вторник**

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
313/ 481	Запеканка из творога с молоком сгущеным	100/25	17,80	18,90	29,80	365,00	0,07	0,65	0,14	0,47	234,46	231,33	33,80	0,72
105	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,50	0,60	0,95	0,00	0,01
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого:</b>		23,31	25,97	60,50	551,90	0,14	1,95	0,19	1,30	367,06	341,78	52,00	1,16
	<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы с изюмом и черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	0,04	5,4	0	2,8	40	50	27	1,5
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108	0,195	8,68	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	200	19,4	10,4	5,8	194	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
112	Апельсин	100	0,9	0,2	10,8	43	0,04	60	0,08	0,2	34	14	10	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		33,06	30,75	120,08	885,7	0,679	84,58	0,21	9,48	253,5	618,65	174,8	17,93
	<b>Всего:</b>		56,37	56,72	180,58	1437,6	0,814	86,53	0,4	10,78	620,56	960,43	226,8	19,09

## Первая неделя

день недели:

**среда**

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
301	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	3,00	212,00	0,08	0,40	0,26	0,60	106,00	200,00	16,00	1,00
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,05	0,20	16,00	11,00	16,00	2,20
	<b>Итого:</b>		20,50	24,56	43,46	479,10	0,19	11,84	0,37	1,23	435,00	441,50	61,20	4,11
	<b>Обед</b>													
17	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,6	81,6	0,024	4	0	3,6	14,4	26,4	10,4	0,4
142/ 479	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,4	8,73	9,76	146,75	0,17	19,23	0,04	4,38	66,5	68,5	23,15	0,82
398	Печень говяжья по-строгановски	70/40	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	186	18	6,7
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	58,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
	Конфета, глазированная шоколадом	15	0,6	5,9	37,66	85,35	0,005	0	0	0,35	4,2	14,25	14,85	0,45
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		33,46	38,01	157,52	925,6	0,649	32,95	8,08	15,54	136,2	411,65	98,5	21,11
	<b>Всего:</b>		53,96	62,57	200,98	1404,7	0,835	44,79	8,449	16,77	571,2	853,15	159,7	25,22



## Первая неделя

день недели:

**четверг**

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	220,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
517	Йогурт 2,5%	100	5,00	5,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого:</b>		12,82	14,06	55,66	377,90	0,12	2,14	0,07	0,51	268,40	262,30	49,80	0,87
	<b>Обед</b>													
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
131	Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	0,065	9,175	0,038	0,25	37,75	69,25	31	1,53
349/ 454	Тефтели рыбные с соусом томатным с овощами	70/50	8,7	5,3	9,6	111	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
418	Пюре из гороха с маслом	200/5	19,48	6	38,74	287	0,084	0	0,006	0	112	132,6	105	6,6
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
590	Печенье	50	3,75	14,9	27,3	208,5	0,04	0	0,005	1,75	14,5	25	10	1,05
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		41,57	42,65	137,45	1041,2	0,423	22,88	0,089	9,95	242,95	488,75	209,3	22,68
	<b>Всего:</b>		54,39	56,71	193,11	1419,1	0,547	25,02	0,163	10,46	511,35	751,05	259,1	23,55

## Первая неделя

день недели:

**пятница**

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	172,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	151,00	26,25	0,45
95	Бутерброд с джемом	70	1,70	4,30	22,60	176,00	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
500	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,70	15,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	<b>Итого:</b>		11,73	13,58	62,23	461,50	0,14	1,75	0,09	0,63	344,50	255,00	44,25	1,95
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	1,1
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,5	160,25	0,10	7,9	3	0,75	63,75	145,67	48,25	1,25
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	39,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		34,09	37,03	110,08	942,95	0,284	18,1	3,06	7	158,25	491,57	152,55	17,75
	<b>Всего:</b>		45,82	50,61	172,31	1404,45	0,419	19,85	3,15	7,63	502,75	746,57	196,8	19,7

## Вторая неделя

день недели:

понедельник

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	11,12	31,52	287,40	0,18	1,42	0,08	0,80	154,60	241,60	71,00	1,70
590	Печенье	50	3,75	10,90	27,30	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	25,00	10,00	1,05
497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	144,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого:</b>		19,59	26,66	105,28	710,40	0,31	3,12	0,12	2,88	338,10	436,10	124,20	4,38
	<b>Обед</b>													
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,055	9,95	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73
395	Сосиски отварные	50	5,2	5,45	0	115	0,7	0	0	0,2	15,5	67	6,5	0,8
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	12,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		20,39	28,75	61,93	675,2	0,959	119	0,06	9,28	211,25	346,9	108,3	17,03
	<b>Всего:</b>		39,98	55,41	167,21	1385,6	1,269	122,1	0,175	12,16	549,35	783	232,5	21,41

## Вторая неделя

день недели:

**вторник**

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого:</b>		18,90	18,72	75,06	569,70	0,26	2,00	0,12	0,69	452,60	439,50	87,20	2,71
	<b>Обед</b>													
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0	2,8	28	42	18	1,2
142/ 479	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,4	8,73	9,76	146,75	0,17	19,23	0,04	4,38	66,5	68,5	23,15	0,82
369	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
502	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		35,76	38,83	87,44	863,45	0,454	32,53	0,08	8,73	148	443,4	115,45	17,02
	<b>Всего:</b>		54,66	57,55	162,5	1433,15	0,71	34,53	0,202	9,42	600,6	882,9	202,65	19,73



## Вторая неделя

день недели:

**среда**

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
309	Омлет с сыром	105	14,25	21,45	2,25	259,50	0,06	0,30	0,26	0,60	300,00	289,50	24,00	1,80
517	Йогурт 2,5%	100	5,00	5,20	17,00	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		21,63	26,89	49,21	478,00	0,12	3,70	0,28	0,93	439,20	404,00	44,20	2,63
	<b>Обед</b>													
68	Сельдь с луком	80	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
128/ 479	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,65	4,85	7	95	0,03	13,58	0	2,43	42,75	56,19	38,55	1,1
403/ 445	Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	75/50	19,3	10,05	6,57	234,95	0,23	2,77	0,043	4,135	29,5	93,5	25,5	4,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	109,04	144,9	0,057	0,015	0	0,76	5,7	35,7	8,1	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		40,97	36,48	178,19	943,55	0,441	19,97	0,063	8,575	171,45	432,29	120,45	20,58
	<b>Всего:</b>		62,6	63,37	227,4	1421,55	0,561	23,67	0,343	9,505	610,65	836,29	164,65	23,21

## Вторая неделя

день недели:

четверг

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,62	22,40	249,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	131,80	31,60	0,44
105	Масло сливочное	10	0,05	6,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
112	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	0,12	0,3	60	21	15	0,15
	<b>Итого:</b>		10,72	14,71	65,29	540,20	0,19	92,84	0,24	0,91	337,60	267,20	65,80	1,34
	<b>Обед</b>													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	4,08	2,88	51,2	0,03	11,28	0	2,08	13,6	25,6	12,8	0,56
144	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,1	108	0,20	8,68	0,04	0,23	19	35,75	25,5	0,93
390/ 453	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70/50	10,04	15,3	14,87	253,8	0,05	1,58	0,125	0,605	23,25	115,7	19,75	1,685
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,845	22,08	253,05	0,21	0	0,04	0,615	14,25	127,65	135,3	4,545
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		25,97	32,08	100,41	871,75	0,569	22,74	0,205	4,28	90,6	373,6	214,65	19,42
	<b>Всего:</b>		36,69	46,79	165,7	1411,95	0,763	115,6	0,448	5,19	428,2	640,8	280,45	20,76

## Вторая неделя

день недели:

**пятница**

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	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
	<b>Завтрак</b>													
319/ 481	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущеным	100/25	20,70	19,70	31,70	367,00	0,10	0,30	0,10	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
112	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,08	0,30	24,00	16,50	24,00	3,30
497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	144,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		28,58	24,94	92,86	652,00	0,24	17,00	0,21	1,33	422,00	467,00	100,20	6,33
	<b>Обед</b>													
76	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	0,03	6,72	0	3,68	18,4	32	14,4	0,64
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	18,55	109,5	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53	19,75	0,83
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	1,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	11,5	47,4	14,1	11,17
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		26,37	28,22	77,07	755,2	0,484	28,3	0,07	10,26	150,4	468,9	129,45	16,57
	<b>Всего:</b>		54,95	53,16	169,93	1407,2	0,719	45,3	0,275	11,59	572,4	935,9	229,65	22,9