

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10	9,09	12,99	35,18	295,0	0,21	1,64	65,2	0,39	183,58	245,75	99,23	2,87
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	32,86	0		20	0,05	1,2	1,5		
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,001	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,15
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	50												
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Итого за завтрак:	537	11,89	19,86	57,8	459,0	0,231	12,07	124,2	0,68	342,98	334,9	113,63	5,03
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
288	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	50/5	21,7	12,9	0,2	164,0	0,02	0	10	0,17	20,0	71,6	10,0	1
310	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	0	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:	715	31,66	19,54	112,6	718,6	0,4	36,85	10	3,57	74,19	293,35	120,6	5,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,55	39,4	170,4	1177,56	0,631	48,92	134,2	4,25	417,17	628,25	234,23	10,68

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория 12 лет и старше

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

2 день

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
223	Запеканка из творога с повидлом	100/20	11,13	7,58	35,11	253,8	0,042	0,33	45,5	0,29	136,91	150,61	18,59	0,45		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13	2,13		
	Итого за завтрак:	335	11,2	7,6	50,11	313,8	0,042	0,6	45,5	13,89	150,51	172,74	30,32	2,58		
ОБЕД																
99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,14	95,25	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83		
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33		
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,0	0,12	0	0,0	1,04	24,04	159,9	34,21	2,69		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого за обед:	760	23,5	25,05	110,01	768,6	0,3	12,53	22	4,42	118,82	495,4	94,6	12,49		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		34,70	32,65	160,12	1082,37	0,34	13,13	67,50	18,31	269,33	668,09	124,90	15,07		

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

3 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
ЗАВТРАК																		
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25				
302	Каша гречневая вязкая	150	8,9	6,29	39,92	251,88	0,2		0	0	14,6	210	140	5,01				
290/331	Кура тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,03	0,92	0,0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,27	0	13,6	13,6	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,02				
	Итого за завтрак:	565	23,1	18,04	78,92	570,6	0,29	3,64	0	16,7	67,71	439,88	192,36	11,29				
ОБЕД																		
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,55	0,1	1,9	11,0	0,01	1,47	0	0,03	5,1	9,0	4,2	0,15				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18				
294	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	8,72	8,38	8,14	143,0	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,81				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,7	4,66	27,3	174,06	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75				
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Итого за обед:	775	21,62	18,9	97,89	657,1	0,3	16,22	26,9	39,4	109,24	210,3	73,6	8,15				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,7	36,9	176,8	1227,8	0,6	19,9	26,9	56,1	177,0	650,2	266,0	19,4				

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

4 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	Y													
ЗАВТРАК																			
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25					
204	Макаронные отварные с сыром	150/20/5	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,19	100,8	0,94	258,3	176,82	17,8	1,08					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	0,0	0	158,67	132,0	29,3	2,4					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62					
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2					
	Итого за завтрак:	575	18,58	17,48	76,63	494,4	0,19	14,11	100,8	1,63	450,67	362,42	65,73	6,77					
ОБЕД																			
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6,0	0,01	1,47	0	0,03	5,1	9,0	4,2	0,15					
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,22	26,7	55,9	22,7	0,87					
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85					
312	Пюре картофельное	150	3,2	9,46	18,58	178,6	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86					
376	Чай "Каркаде" охлажденный	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24					
	Итого за обед:	835	19,16	17,83	79,86	574,1	1,39	21,2	38,97	4,74	136,92	377,8	126,7	6,99					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,74	35,31	156,49	1068,51	1,58	35,31	139,77	6,37	587,59	740,26	192,46	13,76					

Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

5 день

№ 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	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,82	33	0,37	163					
ПР	Йогурт кисломолочный 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13	0,65	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	0,22	
	Итого за завтрак:	445	14,42	7,27	54,76	355,6	0,19	1,57	45,5	0,99	331,8	178,55	62,02	2,24	2,24	
ОБЕД																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	0,83	
291	Плов из птицы	150/50	16,95	10,46	35,73	305	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48	1,48	
376	Чай "Каркаде" охлажденный	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	14	0	0,2	14	14	8	2,8	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	0,22	
	Итого за обед:	725	22,64	16,07	88,05	593,47	0,24	27	14,6	3,57	96,54	252,73	87,33	6,57	6,57	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,06	23,34	142,81	949,07	0,43	28,57	60,1	4,56	428,34	431,28	149,35	8,81	8,81	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

6 день

№ 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	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	0	0	133,8	118,2	20,3	0,1			
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,001	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,1			
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0		20	0,05	1,2	1,5					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,27	0	13,6	13,6	22,13	11,73	2,1			
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,6			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2			
	Итого за завтрак:	605	12,72	21,83	93,66	624,54	0,161	9,04	59	14,5	306,4	284,88	60,63	5,86			
ОБЕД																	
119	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,2			
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,1	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06			
302	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,62	8,9	38,01	258,65	0,17	0	0	0,22	16,6	134,43	47,3	1,55			
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2			
	Итого за обед:	760	31,64	31,9	134,12	963	0,5	2,72	0	4,65	140,55	721,88	166,43	9,28			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,36	53,73	227,78	1587,54	0,661	11,76	59	19,15	446,95	1006,76	227,06	15,14			

Дополнительно категория 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория 12лет и старше

7 день

№ реп.	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		
ЗАВТРАК																
222	Пудинг из творога с молоком стуженым	100/20	12,94	10,12	33,15	275,7	0,052	0,31	41,7	0,31	127,01	140,57	18,89	0,57		
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Итого за завтрак:	342	13,07	10,14	48,35	337,7	0,052	3,14	41,7	0,32	141,21	144,97	21,29	0,93		

ОБЕД

70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,04	0,95	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,12
235	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	6,92	7,67	4,57	115	0,07	4,06	54,8	5,82	62,4	214,1	37,74	3,08
305	Рис припущенный	150	3,76	4,44	37,89	206,6	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед:	775	18,54	15,84	110,49	671,17	0,24	11,46	81,8	8,72	130,51	431,98	115,63	9,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		31,61	25,98	158,84	1008,87	0,292	14,6	123,5	9,04	271,72	576,95	136,92	10,17

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория 12лет и старше

8 день

№ реп.	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		
ЗАВТРАК																
173	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09		
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	0,001	0,1	39,0	0,08	132	75	5,25	0,15		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	0,0	0	133,33	111,1	25,6	2		
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого за завтрак:	580	19,56	20,87	93,91	644,42	0,311	9,89	93,8	1,58	449,78	519,02	126,21	7,35		
ОБЕД																
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03		
279/331	Тефтели мясные в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142	0,06	0,78	35,75	0,06	40,24	97,8	19,8	0,88		
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,0	0,12	0	0,0	1,04	24,04	159,9	34,21	2,69		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
	Итого за обед:	770	21,29	22,33	138,16	844,4	0,41	15,88	35,75	4,35	100,47	398,45	131,61	7,02		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,85	43,2	232,07	1488,82	0,721	25,77	129,55	5,93	550,25	917,47	257,82	14,37		

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

9 день

№ реп.	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	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,5	8,5	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36		
305	Рис припущенный	150	3,76	4,44	37,89	206,60	0,02	0	0	0,27	2,44	61,2	19,19	0,52		
227	Рыба припущенная с маслом сливочным	50/5	8,56	4,11	0,46	73,00	0,04	0,42	24,5	0,24	7,73	97,84	22,92	0,45		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Итого за завтрак:	547	16,75	9,27	84,47	488,8	0,14	9,25	24,5	1,2	51,97	248,44	69,51			
ОБЕД																
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25		
82	Борщ из свеж. капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		
261/332	Печень по - строгоновски	100	2,71	8,76	3,81	159	0,2	28,86	5541	2,98	27,53	227,87	16,82	4,82		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	0,9	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	Итого за обед:	820	13,97	22,01	74,71	718,62	0,4	43,41	5541	8	102,68	394,6	77,72	8,64		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		30,72	31,28	159,18	1207,4	0,54	52,66	5565,5	9,2	154,65	643,04	147,23	8,64		

День: пятница

При составлении меню была использована литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания

Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

10 дней

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	Ф		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,78	19,2	2,04		0,08	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04				
ПР	Икра кабачковая промышленная	60	1,36	3,59	7,27		0,01	66,9	0,01	0,001	0	0	5	41	15	0,3				
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	7,35		0,02	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		0,02	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76		0,04	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2		0	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Итого за завтрак:	558	16,39	23,75	61,28		0,17	524,92	0,17	10,531	251	1,36	124,72	288,05	53,23	5,81				
ОБЕД																				
70/71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95		0,02	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25				
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11		0,09	85,75	0,09	8,25	0	1,22	26,7	55,9	22,7	0,87				
259	Жаркое по - домашнему	150/50	16,2	18,09	16,58		0,12	295	0,12	6,76	0	0	30,5	205,8	42,5	3,86				
376	Чай "Каркаде" охлажденный	200/15	0,07	0,02	15		0,02	60	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		0,02	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76		0,04	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
	Итого за обед:	785	22,41	21,51	74,06		0,31	585,47	0,31	21,46	0	2,09	93,5	350,5	96,8	9,24				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38,8	45,26	135,34		0,48	1110,39	0,48	31,991	251	3,45	218,22	638,55	150,03	15,05				

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания