

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,11	5,62	22,96	166,80
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак		540	15,77	16,53	69,01	487,30
Завтрак 2						
Пром	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	134,40
		200	0,60	0,00	33,00	134,40
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,1
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	51
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2
Итого за Обед		820	29,45	28,47	101,62	780,70
Полдник						
Пром	булочка дорожная	100	5,70	12,10	47,00	307,00
Пром	молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Итого за Полдник		300	11,50	17,10	56,60	413,60
Ужин						
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	295,2
54-9г	Рагу из овощей	180	3,45	8,99	16,34	160,1
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19	80
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Ужин		530	25,50	26,79	76,37	652,50
Ужин 2						
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
Итого за Ужин		250	4,22	4,90	56,98	288,90
Итого за день		2640	87,04	93,79	393,58	2757,4

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-16к	каша "Дружба"	250	6,25	7,37	30	211,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0	53,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,4	42,70
Итого за Завтрак		545	19,56	23,22	73,12	579,50
Завтрак 2						
Пром	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	113,40
Пром	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90
		250	6	5	53	321
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-7з	Салат из бел/капусты	90	2,27	9,13	9,3	128,4
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,4
54-22м	Рагу из курицы	200	20,95	8,34	17,52	217,4
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,50	95,0
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,9
Итого за Обед		835	32,25	23,73	103,32	745,30
Полдник						
Пром	Ватрушка творожная	100	10,30	15,90	44,00	262,00
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,3	0,09	14,32	59,7
Итого за Полдник		300	10,6	15,99	58,32	321,7
Ужин						
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,52	2,4	209,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
54-2нг	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Ужин		585	32,45	24,72	93,45	725,10
Ужин 2						
Пром	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Итого за Ужин		200	0,60	0,40	32,60	136,40
Итого за день		2715	101,01	93,36	414,21	2829,3

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6к	Каша вязакая молочная пшенная	250	10,39	12,64	47,06	343,5
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,9
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0	53,7
54-19з	Масло сливочное (проциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,1
Итого за Завтрак		575	20,76	28,88	106,29	768,00
Завтрак 2						
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
		230	8	5	18	151
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	90	0,99	0,18	3,42	19,3
54-8с	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,60
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,8	265,70
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,8
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-3н	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		880	37,59	25,53	112,67	830,90
Полдник						
Пром	гребешки с повидлом	100	5,80	4,60	49,30	282,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	2,86	11,19	86
Пром	Хлеб пшеничный	60	45,6	0,48	29,52	140,6
Итого за Полдник		360	55,27	7,94	90,01	508,6
Ужин						
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-7г	Рис припущенный с томатам	200	5,02	5,89	48,43	266,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Хлеб пшеничный	60	45,6	0,48	29,52	140,6
Пром	Хлеб ржаный	60	3,96	0,72	20,04	102,5
Итого за Ужин		640	71,69	14,19	131,21	776,10
Ужин 2						
Пром	молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Пром	Печенье	50	3,75	4,90	37,2	208
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	89
Итого за Ужин		450	10,35	10,7	66,4	403,3
Итого за день		3135	203,44	92,6	524,6	3438,3

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0	53,7
54-19з	Масло сливочное (проциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,1
Итого за Завтрак		580	20,24	26,40	83,13	650,40
Завтрак 2						
Пром	Банан	150	2	1	32	142
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	24	95
		150	2,25	0,75	31,50	141,80
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,7
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром	Хлеб пшеничный	60	45,6	0,48	29,52	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5
Итого за Обед		940	77,41	26,88	118,70	862,30
Полдник						
Пром	гребешки с повидлом	100	5,80	4,60	49,30	282,00
Пром	молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Итого за Полдник		300	11,60	9,60	58,90	388,60
Ужин						
54-4м	Котлета из гоядины	100	18,25	17,4	16,43	294,3
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,4
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-3н	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	102,5
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2
Итого за Ужин		610	32,20	25,57	98,62	752,50
Ужин 2						
54-34 хн	Компот из яблoк с лимоном	200	0,3	0,2	11,0	47
Пром	Абрикос	100	0,9	0,1	9,00	40,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,2
Итого за Ужин		350	5	1	45	204
Итого за день		2930	148,65	89,89	435,46	3000

Рацион: Школьное меню

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,18	21,4
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
Пром	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,3	76,9
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
Итого за Завтрак		525	26,04	29,69	76,75	677,20
Завтрак 2						
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
		100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,40
54-12к	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,66	7,78	42,59	271
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14	318
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаный	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		895	34,29	30,55	107,91	1101,90
Полдник						
Пром	шанежка с картофелем	100	5,70	8,60	59,70	336,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	2,86	11,19	86
Итого за Полдник		300	9,57	11,46	70,89	422,00
Ужин						
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,44	28,97	33,07	510,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	45,6	0,48	29,52	140,6
Итого за Ужин		510	75,24	29,45	69,09	678,10
Ужин 2						
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Ужин		100	3,20	3,20	4,50	62,00
Итого за день		2430	149,14	104,55	336,64	2976,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	250	10,16	12,10	51,94	357,30
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19,4	77,6
Пром	Хлеб пшеничный	60	45,6	0,48	29,52	140,6
Пром	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0	53,7
Итого за Завтрак		595	63,28	24,97	121,03	797,80
Завтрак 2						
Пром	Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
		400	1,8	0,8	40,8	177,6
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,7
54-6с	Суп с клецками	250	5,76	4,10	14,25	117,00
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10	42
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед		840	29,05	20,06	106,31	722,10
Полдник						
Пром	булочка дорожная	100	5,70	12,10	47,00	307,00
Пром	молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,00
Итого за Полдник		360	16,1	17,6	86,1	554,6
Ужин						
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,2
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10	39
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Ужин		610	25,93	20,11	88,53	638,10
Ужин 2						
54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4
Пром	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
Итого за Ужин		250	8,43	8,42	49,70	308,30
Итого за день		3055	144,59	91,96	492,47	3198,5

Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак		535	16,96	17,33	67,16	490,98
Завтрак 2						
Пром	кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20
		200	5,80	5,00	8,00	100,20
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,34	4,48	7,61	76,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед		850	34,90	31,27	98,57	815,60
Полдник						
Пром	ватрушка с творогом	100	10,30	15,90	44,00	262,00
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,00
Итого за Полдник		300	10,30	15,90	54,00	301,00
Ужин						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,18	21,4
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Ужин		460	20,03	15,26	73,26	510,70
Ужин 2						
Пром	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
Пром	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Итого за Ужин		250	4,35	5,30	69,80	344,30
Итого за день		2595	92,34	90,06	370,79	2562,78

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
54-19з- 2020	Масло сливочное (проциями)	10	0,10	7,2	0,1	66,10
Итого за Завтрак		560	21,73	25,17	95,56	695,70
Завтрак 2						
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром	Абрикос	100	0,9	0,1	9,0	41
		200	4	3	14	103
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,75	4,42	36,32	200,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,14	8,60	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		855	35,15	22,11	105,31	760,10
Полдник						
Пром	гребешки с повидлом	100	5,8	4,6	49,3	282
54-23гн- 2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Полдник		360	14,20	8,00	90,10	509,00
Ужин						
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3
ТК № 356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85
Итого за Ужин		580	28,17	23,98	99,14	742,90
Ужин 2						
Пром	молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Пром	печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90
Итого за Ужин		250	9,55	9,9	46,8	314,5
Итого за день		2805	112,9	92,46	450,41	3124,7

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	76,9
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,4	0,0	53,70
Итого за Завтрак		560	21,54	16,15	83,85	566,00
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	89
		200	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого за Завтрак 2						
Обед						
ДП-12ос	Огурец, помидор в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	17,80
54-32с	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
154-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	7	27
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед		930	40,45	29,19	109,67	848,00
Полдник						
Пром	шанежка с картофелем	100	5,70	8,60	59,70	336,00
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,00
Итого за Полдник		300	5,70	8,60	69,70	375,00
Ужин						
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,44	28,97	33,07	510,7
54-3н	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,5
Итого за Ужин		495	33,11	29,38	61,82	644,10
Ужин 2						
Пром	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром	печенье	40	3	3,92	29,76	166,3
Итого за Ужин		240	8,80	8,92	37,76	266,50
Итого за день		2725	110,4	93,04	382,4	2788,4

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
54-19з	Масло сливочное (проциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,1
Итого за Завтрак		535	48,41	27,81	87,96	795,70
Завтрак 2						
Пром	мандарин	100	1	0	8	35
		100	1	0	8	35
Итого за Завтрак 2						
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	90	2,03	9,92	3,22	110,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,70	2,17	15,53	100,90
54-ДП-4м	Куриные палочки в панировке	100	22,72	2,69	9,71	154
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,50	187,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,60	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед		840	45,58	24,65	112,86	855,20
Полдник						
Пром	гребешки с повидлом	100	5,80	4,60	49,30	282,00
Пром	молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Итого за Полдник		300	11,60	9,60	58,90	388,60
Ужин						
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,4	16,43	294,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Ужин		620	37,31	27,28	114,01	849,50
Ужин 2						
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
Пром	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
Итого за Ужин		250	3,75	4,90	60,70	302,90
Итого за день		2645	147,45	94,44	441,93	3226,9