

Утверждено

Директор

«4» 09 2023

Контелов Н.Г.



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
173	каша гречневая	150	6,412	3,654	45,492	225,476
	горошек зелёный отварной	60	2,542	0,163	5,330	35,800
377	чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	хлеб пшеничный	20	3,040	0,360	18,480	44,400
	яйцо куриное (вареное)	70	0,400	0,400	0,000	120,000
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>12,639</i>	<i>4,633</i>	<i>86,491</i>	<i>488,761</i>
<i>Обед</i>						
88	щи из свежей капусты со сметаной	250	1,650	2,232	41,225	175,870
291	плов из мяса птицы	200	1,650	2,232	41,225	322,850
349	компот из сухофруктов	200	9,350	20,315	0,340	70,250
	хлеб пшеничный	20	0,220	0,060	20,610	44,200
	хлеб ржано- пшеничный	30	1,520	0,180	9,240	63,300
<i>Итого за Обед</i>			<i>14,960</i>	<i>23,177</i>	<i>84,375</i>	<i>676,470</i>
Всего за Понедельник - 1			27,599	27,810	170,866	1165,231

День/неделя: Вторник - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
175	Каша молочная "Дружба"	150	0,032	2,900	0,052	156,436
15	сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
384	какао со сгущённым молоком	200	3,900	3,000	23,274	111,870
	хлеб пшеничный	35	3,040	0,360	18,480	88,400
	яблоко	100	1,000	1,000	14,000	66,000
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>12,132</i>	<i>11,436</i>	<i>55,806</i>	<i>476,930</i>
<i>Обед</i>						
102	суп картофельный с горохом	200	6,641	6,601	21,176	171,090
294	котлеты из мяса	90	9,100	7,200	2,300	113,040
173	каша гречневая вязкая	150	6,412	3,654	45,942	202,476
376	Чай с сахаром	200	0,245	0,000	15,024	63,021
	хлеб пшеничный	20	2,280	0,270	13,860	44,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>27,638</i>	<i>18,245</i>	<i>115,582</i>	<i>678,327</i>
Всего за Вторник - 1			39,770	29,681	171,388	1155,257

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
173	каша гречневая	180	7,740	4,535	54,415	287,645
	горошек зелёный отварной	100	4,236	0,272	8,884	54,668
377	чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	хлеб пшеничный	30	3,040	0,360	18,480	66,400
	яйцо куриное (вареное)	40	0,400	0,400	0,000	120,000
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>15,661</i>	<i>5,623</i>	<i>98,968</i>	<i>591,798</i>
<i>Обед</i>						
88	щи из свежей капусты со сметаной	300	2,071	3,290	14,066	211,520
291	плов из мяса птицы	230	8,034	4,879	54,120	350,120
349	компот из сухофруктов	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>15,565</i>	<i>9,019</i>	<i>119,936</i>	<i>782,590</i>
Всего за Понедельник - 1			31,226	14,642	218,904	1374,388

День/неделя: Вторник - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
175	Каша молочная "Дружба"	200	0,032	2,900	0,052	207,756
15	сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224
384	какао со сгущённым молоком	200	3,900	3,000	23,274	111,870
	хлеб пшеничный	35	3,040	0,360	18,480	88,400
	яблоко	100	1,000	1,000	14,000	66,000
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>12,132</i>	<i>11,436</i>	<i>55,806</i>	<i>528,250</i>
<i>Обед</i>						
102	суп картофельный с горохом	250	2,071	3,290	14,066	191,090
294	котлеты из мяса	100	9,000	7,000	2,000	163,020
173	каша гречневая вязкая	180	6,412	3,654	45,942	222,476
376	Чай с сахаром	200	0,245	0,000	15,000	63,000
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>22,968</i>	<i>14,734</i>	<i>108,148</i>	<i>790,286</i>
Всего за Вторник - 1			35,100	26,170	163,954	1318,536

День/неделя: Среда - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
173	каша гречневая вязкая	170	11,240	19,510	1,720	227,000
243	окорочок тушеный	90	1,700	9,000	9,000	136,000
376	Чай с сахаром	200	0,245	0,000	15,000	63,000
	хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>16,225</i>	<i>28,870</i>	<i>44,200</i>	<i>514,400</i>
<i>Обед</i>						
103	суп картофельный с вермишелью	210	3,020	6,040	15,040	134,030
534	рыба запеченная	90	22,323	5,294	3,495	161,300
171	каша рисовая рассыпчатая	150	0,032	2,900	0,052	136,436
349	компот из сухофруктов	200	6,245	4,600	17,189	149,800
	хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
<i>Итого за Обед</i>			<i>35,360</i>	<i>19,404</i>	<i>57,976</i>	<i>689,066</i>
Всего за Среда - 1			51,585	48,274	102,176	1203,466

День/неделя: Четверг - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	омлет натуральный с сыром	200	6,915	5,372	32,249	296,218
	икра овощная	60	1,904	4,676	12,216	81,600
377	чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>12,104</i>	<i>10,464</i>	<i>80,134</i>	<i>529,303</i>
<i>Обед</i>						
88	щи из свежей капусты со сметаной	230	1,650	2,232	11,225	137,870
259	жаркое по -домашнему	200	21,137	22,777	28,640	402,780
	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>29,027</i>	<i>25,999</i>	<i>91,205</i>	<i>783,350</i>
Всего за Четверг - 1			41,131	36,463	171,339	1312,653

День/неделя: Пятница - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	23,172	18,620	49,675	300,385
376	чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,800
	хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	кондитерка	60	0,025		19,850	80,250
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>26,437</i>	<i>19,031</i>	<i>105,044</i>	<i>530,835</i>
<i>Обед</i>						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,650	2,232	11,225	99,250
294	котлета из мяса	90	17,748	24,476	14,032	205,936
202	Макароны отварные	150	6,412	3,654	45,942	222,476
357	кисель витаминный	200			30,180	97,900
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	30	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>31,050</i>	<i>31,152</i>	<i>132,519</i>	<i>776,262</i>
Всего за Пятница - 1			57,487	50,183	237,563	1307,097

День/неделя: Понедельник - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
204	Макароны отварные с сыром	200	11,172	8,822	38,122	277,756
376	Чай с сахаром	200	0,245	0,056	15,039	61,385
	хлеб пшеничный	40	4,040	0,360	18,480	88,400
	кондитерка	60	0,025		19,850	128,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>15,482</i>	<i>9,238</i>	<i>91,491</i>	<i>555,941</i>
<i>Обед</i>						
96	суп с рыбными консервами	250	1,650	2,232	37,225	175,870
291	плов из мяса птицы	200	9,350	20,315	0,340	322,850
349	компот из сухофруктов	200	0,220	0,060	18,610	70,250

День/неделя: Среда - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
173	каша гречневая вязкая	210	20,102	28,421	8,234	355,877
243	окорочок тушеный	100	1,700	9,000	9,000	136,000
376	Чай с сахаром	200	0,245	0,000	15,000	63,000
	хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>25,087</i>	<i>37,781</i>	<i>50,714</i>	<i>643,277</i>
<i>Обед</i>						
103	суп картофельный с вермишелью	250	3,000	6,000	15,000	124,000
534	рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,300
171	каша рисовая рассыпчатая	180	0,032	2,900	0,052	277,756
349	компот из сухофруктов	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>36,354</i>	<i>16,358</i>	<i>67,575</i>	<i>803,841</i>
Всего за Среда - 1			61,441	54,139	118,289	1447,118

День/неделя: Четверг - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	омлет натуральный с сыром	210	37,127	35,526	10,317	296,218
	икра овощная	100	1,020	5,400	5,400	81,600
377	чай с лимоном	200	3,900	3,000	23,274	111,870
	хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>45,087</i>	<i>44,286</i>	<i>57,471</i>	<i>578,088</i>
<i>Обед</i>						
88	щи из свежей капусты со сметаной	300	2,071	3,290	14,066	178,520
259	жаркое по -домашнему	230	21,137	22,777	28,640	403,780
	Сок фруктовый	200	0,780	0,060	32,110	105,250
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>29,222</i>	<i>26,917</i>	<i>105,956</i>	<i>838,250</i>
Всего за Четверг - 1			74,315	71,203	163,427	1416,338

День/неделя: Пятница - 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	250	23,172	18,620	49,675	363,385
376	чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	кондитерка	60	0,025		19,850	128,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>26,437</i>	<i>19,031</i>	<i>105,044</i>	<i>641,570</i>
<i>Обед</i>						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,424	3,290	14,066	124,360
294	котлета из мяса	100	16,748	24,476	13,032	245,936
202	Макароны отварные	180	7,740	4,535	54,415	269,645
357	кисель витаминный	200			30,180	97,900
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>32,152</i>	<i>33,091</i>	<i>142,833</i>	<i>888,541</i>
Всего за Пятница - 1			58,589	52,122	247,877	1530,111

День/неделя: Понедельник - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
204	Макароны отварные с сыром	250	13,690	10,995	45,890	338,745
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	13,480	88,400
	кондитерка	60	0,025		19,850	128,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>16,955</i>	<i>11,406</i>	<i>96,259</i>	<i>616,930</i>
<i>Обед</i>						
96	суп с рыбными консервами	300	2,071	3,290	14,066	211,520
291	плов из мяса птицы	230	23,846	25,534	17,154	369,227
349	компот из сухофруктов	200	0,220	0,060	12,610	70,250

	хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,240	44,200
	хлеб ржано- пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
<i>Итого за Обед</i>			<i>14,960</i>	<i>23,177</i>	<i>78,375</i>	<i>676,470</i>
Всего за Понедельник - 2			30,442	32,415	169,866	1232,411
День/неделя: Вторник - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
174	каша пшеничная молочная	160	6,500	5,304	33,899	210,786
379	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,900	3,000	23,274	112,000
	хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	бананы	100	0,500	0,500	13,720	65,800
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>13,940</i>	<i>9,164</i>	<i>89,373</i>	<i>476,986</i>
<i>Обед</i>						
101	суп картофельный с пшеном	200	6,641	6,601	21,176	171,090
294	котлеты из мяса	90	9,100	7,200	2,300	113,040
128	картофельное пюре	150	6,412	3,654	45,942	202,476
377	чай с лимоном	200	0,245	0,000	15,024	63,021
	хлеб пшеничный	20	2,280	0,270	13,860	44,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>27,638</i>	<i>18,245</i>	<i>115,582</i>	<i>678,327</i>
Всего за Вторник - 2			41,578	27,409	204,955	1155,313

	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	40	2,960	0,520	15,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>31,377</i>	<i>29,674</i>	<i>72,970</i>	<i>801,697</i>
Всего за Понедельник - 2			48,332	41,080	169,229	1418,627
День/неделя: Вторник - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
174	каша пшеничная молочная	210	8,797	7,083	45,753	282,786
379	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,900	3,000	23,274	111,870
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	бананы	100	1,000	1,000	14,000	66,000
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>16,737</i>	<i>11,443</i>	<i>101,507</i>	<i>549,056</i>
<i>Обед</i>						
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,071	3,290	14,066	191,090
294	котлеты из мяса	100	9,000	7,000	2,000	163,020
128	картофельное пюре	180	6,412	3,654	45,942	222,476
377	чай с лимоном	200	0,245	0,000	15,000	63,000
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>22,968</i>	<i>14,734</i>	<i>108,148</i>	<i>790,286</i>
Всего за Вторник - 2			39,705	26,177	209,655	1339,342

День/неделя: Среда - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Омлет натуральной с сыром	200	1,720	11,240	19,51	227,000
	икра овощная	60	9,000	1,700	9,000	136,000
376	Чай с сахаром	200	15,000	0,245	0,000	63,000
	хлеб пшеничный	40	18,480	3,040	0,360	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>44,200</i>	<i>16,225</i>	<i>28,870</i>	<i>514,400</i>
<i>Обед</i>						
88	щи из свежей капусты со сметаной	210	15,040	3,020	6,040	134,030
534	рыба запеченная	90	3,495	22,323	5,294	161,300
171	каша рисовая рассыпчатая	150	0,052	0,032	2,900	136,436
349	компот из сухофруктов	200	17,189	6,245	4,600	149,800
	хлеб пшеничный	20	9,240	1,520	0,180	44,200
	хлеб ржано- пшеничный	30	12,960	2,220	0,390	63,300
<i>Итого за Обед</i>			<i>57,976</i>	<i>35,360</i>	<i>19,404</i>	<i>689,066</i>
Всего за Среда - 2			102,176	51,585	48,274	1203,466
День/неделя: Четверг - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
202	Макароны отварные	155	54,000	8,000	5,000	149,645
268	биточки в томатном соусе	90	15,751	17,335	30,231	183,390
	Сок фруктовый	200	20,200	1,010	0,200	92,000
	хлеб пшеничный	40	18,480	3,040	0,360	88,400
1	масло порционно	15	0,195	0,120	10,875	66,135
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>108,626</i>	<i>29,505</i>	<i>46,666</i>	<i>579,570</i>
<i>Обед</i>						
103	суп картофельный с вермишелью	200	11,000	1,650	2,232	138,000
243	окорочок тушеный	90	0,340	9,350	20,315	276,660
173	каша гречневая вязкая	150	21,179	4,694	4,121	182,780
376	чай с сахаром	200	17,039	0,200	0,051	61,385
	хлеб пшеничный	30	13,860	2,280	0,270	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	30	17,280	2,960	0,520	64,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>80,698</i>	<i>21,134</i>	<i>27,509</i>	<i>789,525</i>
Всего за Четверг - 2			189,324	50,639	74,175	1369,095
День/неделя: Пятница - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
174	каша пшеничная молочная	160	10,000	6,915	5,372	215,565
376	чай с сахаром	200	17,189	4,020	3,230	102,800
	хлеб пшеничный	40	18,480	3,040	0,360	88,400
	апельсины	100	13,720	0,560	0,560	65,800
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>59,389</i>	<i>14,535</i>	<i>9,522</i>	<i>472,565</i>
<i>Обед</i>						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	11,225	1,650	2,232	127,870
294	котлета из мяса	90	14,032	17,748	24,476	205,936
199	Пюре из бобовых с маслом	150	43,000	21,000	5,000	201,510
349	компот из сухофруктов	200	20,610	0,220	0,060	105,250
	хлеб пшеничный	30	13,860	2,280	0,270	66,300
	хлеб ржано- пшеничный	30	17,280	2,960	0,520	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>120,007</i>	<i>45,858</i>	<i>32,558</i>	<i>791,266</i>
Всего за Пятница - 2			179,396	60,393	42,080	1263,831

День/неделя: Среда - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Омлет натуральный с сыром	210	20,102	28,421	8,234	355,877
	икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
376	Чай с сахаром	200	0,245	0,000	15,000	63,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>25,087</i>	<i>37,781</i>	<i>50,714</i>	<i>643,277</i>
<i>Обед</i>						
88	щи из свежей капусты со сметаной	250	3,000	6,000	15,000	124,000
534	рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,300
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	0,032	2,900	0,052	277,756
349	компот из сухофруктов	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>36,354</i>	<i>16,358</i>	<i>67,575</i>	<i>803,841</i>
Всего за Среда - 2			61,441	54,139	118,289	1447,118
День/неделя: Четверг - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
202	Макароны отварные	195	7,740	4,535	54,415	170,645
268	биточки в томатном соусе	100	17,335	30,231	15,751	183,390
	Сок фруктовый	200	1,100	0,200	20,200	92,010
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
1	масло порционно	15	0,120	10,875	0,195	66,135
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>29,335</i>	<i>46,201</i>	<i>109,041</i>	<i>600,580</i>
<i>Обед</i>						
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,290	14,066	178,520
243	окорочок тушеный	100	11,660	25,334	0,424	276,660
173	каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565
376	чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>24,755</i>	<i>34,542</i>	<i>87,858</i>	<i>835,830</i>
Всего за Четверг - 2			54,090	80,743	196,899	1436,410
День/неделя: Пятница - 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
174	каша пшеничная молочная	210	37,127	35,526	10,317	296,218
376	чай с сахаром	200	3,900	3,000	23,274	101,870
	пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
	апельсины	100	0,560	0,560	13,720	65,800
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>44,627</i>	<i>39,446</i>	<i>65,791</i>	<i>552,288</i>
<i>Обед</i>						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,071	3,290	14,066	178,520
294	котлета из мяса	100	17,748	24,476	14,032	245,936
199	Пюре из бобовых с маслом	180	21,000	5,000	43,000	201,510
349	компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,250
	хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300
	хлеб ржано пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
<i>Итого за Обед</i>			<i>46,839</i>	<i>33,616</i>	<i>134,348</i>	<i>881,916</i>
Всего за Пятница - 2			91,466	73,062	200,139	1434,204