

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ГКОУ УР

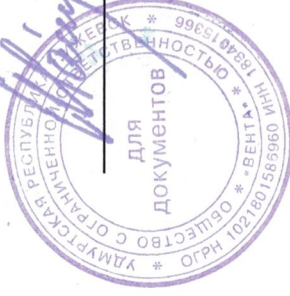
"ШКОЛА № 23"



/Н. В. Кутявина/

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А. О. Шамшурин/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2024

МЕНО

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	215	7,00	7,82	32,45	233,50	118,68	49,71	108,08	1,49	60,67	0,21	0,08	12,37
62	Омлет натуральный	85	10,12	12,32	1,64	152,45	81,91	11,02	91,73	1,64	130,14	0,05	0,23	0,91
500	Ватрушка с повидлом	60	3,73	1,31	34,70	160,17	38,76	1,78	54,93	0,41	1,8	0	0,01	0,07
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	560	22,50	22,75	86,31	630,95	299,80	69,51	299,74	3,64	202,61	0,28	0,40	14,00
	Обед													
	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,85	0,32	13,56	74,52	52,91	12,38	48,6	0,85	0	0,03	0,08	3,6
34	Борщ с капустой и картофелем	250	2,76	8,30	10,98	99,94	157,3	29,27	151,98	2,09	209	0,16	0,15	14,68
157	Битки нежные	115	11,83	11,80	5,79	198,26	159,56	39,95	140,88	1,51	20,31	0,19	0,22	0,38
105	Макаронные изделия отварные	200	7,74	6,69	51,44	296,12	0,84	0	1,33	0,01	41,3	0	0,01	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,32	15,99	78,43	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	926	27,41	27,68	130,37	884,36	384,78	93,55	380,32	5,47	270,61	0,42	0,48	24,41
	Итого за день	1486	49,91	50,43	216,68	1515,31	684,58	163,06	680,06	9,11	473,22	0,70	0,88	38,41

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	230	5,92	10,00	39,51	239,23	162,74	44,82	142,44	1,67	79,94	0,14	0,18	10,43
109	Флан творожный	70	11,04	8,68	13,14	137,58	129,03	27,39	140,16	1,72	97,37	0,15	0,17	3,89
249	Сдоба обыкновенная	50	3,99	2,68	27,82	150,54	7,67	2,65	17,36	0,46	5,92	0,05	0,02	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	550	21,15	21,41	95,59	585,87	299,89	74,86	299,96	3,90	183,23	0,34	0,37	14,32
	Обед													
31	Салат "Веснушка"	100	1,66	5,03	11,60	94,28	76,41	16,41	36,63	0,38	0	0,03	0,03	5,05
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02
10	Котлета, рубленая куриная	100	14,51	10,57	14,87	196,48	133,1	18,51	96,12	2,35	113,33	0,08	0,15	0
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	7,91
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	905	29,08	31,31	121,52	821,01	419,33	102,04	408,63	5,43	274,68	0,45	0,48	23,80
	Итого за день	1455	50,23	52,72	217,11	1406,88	719,22	176,90	708,59	9,33	457,91	0,79	0,85	38,12

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
52	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,84	5,04	20,69	157,99	139,1	25,7	132,28	0,76	116,8	0,14	0,15	6,63
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	80	0,67	0,25	10,84	59,62	42,32	9,89	38,88	0,93	0	0,02	0,06	2,88
145	Кекс "Морковка"	60	6,02	12,00	22,82	224,57	10,99	7,45	42,72	1,71	50,2	0,08	0,03	3,88
	Молоко стуженное с сахаром	10	0,71	0,83	4,34	31,11	20,09	3,33	21,46	0,02	4,12	0,01	0,02	0,1
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	600	18,65	19,53	86,17	600,26	276,14	60,73	280,34	3,67	181,12	0,28	0,34	14,14
	Обед													
158	Салат из квашеной капусты	100	1,57	5,00	9,96	88,36	41,29	14,07	30,39	0,57	0	0,02	0,02	13,4
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/10	2,40	4,70	23,80	159,67	153,19	19,82	106,69	0,78	134,68	0,11	0,14	10,92
164	Котлеты Московские	100	14,27	11,53	17,73	196,51	167	15,61	68,75	1,06	104,71	0,05	0,2	0,02
112	Каша гречневая вязкая	200	6,12	7,10	32,97	211,83	10,47	39,24	145,3	2,1	39,33	0,21	0,1	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,40	19,98	98,04	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	930	29,30	29,02	127,50	853,67	380,10	98,96	385,50	5,41	278,72	0,42	0,48	24,34
	Итого за день	1530	47,95	48,55	213,67	1453,93	656,24	159,69	665,84	9,08	459,84	0,70	0,82	38,48

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
575	Каша пшеничная с молоком, вязкая	215	6,25	7,05	41,02	249,07	115,79	49,87	162,34	2,09	66,05	0,24	0,1	13,75
62	Омлет натуральный	75	8,92	10,87	1,45	134,52	81,97	9,73	92,39	1,18	114,82	0,05	0,21	0,27
417	Ватрушка с творогом	75	7,13	3,57	27,95	165,75	86,94	5,57	45,09	0,34	3,33	0,01	0,06	0,02
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	565	22,50	21,54	85,54	607,85	285,15	65,17	299,82	3,66	184,20	0,30	0,37	14,04
	Обед													
170	Маринад овощной с томатом	100	1,50	9,07	11,06	127,77	23,69	25,5	51,35	0,83	0	0,06	0,08	4,75
42	Суп картофельный с бобовыми	250	4,35	4,56	20,00	118,82	155,4	18,3	136,65	1,29	125,5	0,17	0,2	7,57
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	9,87	14,30	126,65	181,02	13,82	79,36	0,92	86,45	0,1	0,17	1,52
100	Рис припущенный	200	4,94	6,48	28,66	293,51	6,44	35	106,33	1,56	61,3	0,05	0,04	0
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,33	16,88	82,79	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	913	27,20	30,58	124,31	887,84	379,97	104,75	411,44	5,57	273,25	0,42	0,51	22,66
	Итого за день	1478	49,70	52,12	209,85	1495,69	665,12	169,92	711,26	9,23	457,45	0,72	0,88	36,70

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	225	4,73	7,66	30,90	226,51	102,04	32,87	134,88	2,01	106,62	0,15	0,06	9,43
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	10,80	5,54	14,92	117,64	89,47	16,61	55,19	1,03	50,82	0,08	0,14	4,23
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	1,25	6,51	46,66	30,13	5	32,19	0,03	6,18	0,01	0,03	0,15
249	Сдоба обыкновенная	55	1,67	2,95	18,49	143,58	4,02	4,66	24,69	0,5	6,52	0,05	0,02	0
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	555	19,91	18,70	88,34	619,22	286,11	66,14	291,95	3,67	180,14	0,31	0,33	14,46
	Обед													
268	Салат "Сезонный"	100	1,10	6,62	9,74	84,31	29,45	12,28	27	0,73	0	0,03	0,03	7,69
	Тыкмач (суп с тестом) с													
46	грудкой куриной	250/12,5	6,98	3,89	33,75	176,26	168,6	24,23	89	1,57	134,89	0,09	0,14	8,17
230	Тефтели рыбные	140	11,95	10,65	9,58	207,34	105,51	12,89	147,16	0,61	78,11	0,08	0,13	0,72
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	122,46	1,58	57,3	0,22	0,17	7,9
	Напиток из черноплодной													
10	рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	38	2,71	0,33	16,88	82,79	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	965,5	28,60	28,94	129,61	874,68	365,80	103,15	419,99	5,40	270,30	0,45	0,49	24,48
	Итого за день	1520,50	48,51	47,64	217,95	1493,90	651,91	169,29	711,94	9,07	450,44	0,76	0,82	38,94

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	200	6,51	7,28	30,19	217,21	124,13	46,25	110,54	1,39	56,44	0,2	0,08	11,51
62	Омлет натуральный	85	10,12	12,32	1,64	152,45	81,91	11,02	91,73	1,74	130,14	0,06	0,23	0,91
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	50	0,42	0,16	7,78	37,26	34,45	6,19	39,3	0,47	0	0,02	0,05	1,8
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	585	20,82	20,25	76,93	574,37	240,94	63,46	241,57	3,65	186,58	0,28	0,36	14,22
	Обед													
156	Салат из белокочанной капусты	100	1,52	4,98	9,63	90,30	40,04	16,12	46,13	0,55	0	0,05	0,08	4,31
450	Суп из овощей	250	1,93	3,86	12,18	88,19	120,31	19,96	129,77	0,48	117,7	0,07	0,16	9
509	Котлеты, биточки (особые)	100	15,10	10,47	19,01	206,86	133,14	19,43	50,91	1,95	0	0,12	0,2	0
69	Соус томатный	50	0,76	2,51	4,02	41,96	4,4	7,39	13,49	0,31	17,7	0,01	0,01	3,5
113	Каша пшеничная вязкая	200	5,60	6,92	33,88	219,63	67,17	29,49	113,97	1,1	134,73	0,2	0,03	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,37	18,65	91,50	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	967	29,57	29,36	129,98	875,52	379,23	104,34	391,80	5,40	270,13	0,49	0,50	22,56
	Итого за день	1552	50,39	49,61	206,91	1449,89	620,17	167,80	633,37	9,05	456,71	0,77	0,86	36,78

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	200	6,91	5,90	33,43	222,57	108,44	25,13	98,8	1,06	87,23	0,14	0,16	7,97
109	Флан творожный	70	11,04	8,68	13,14	137,58	129,03	27,39	140,16	2,02	97,37	0,15	0,17	3,89
176	Салат Юность	70	0,63	6,65	9,16	98,35	14,34	15,78	26,17	0,54	0	0,03	0,03	3,6
	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,40	19,98	98,04	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	585	21,99	21,68	90,83	615,06	252,26	68,30	265,13	3,67	184,60	0,32	0,36	15,46
	Обед													
460	Салат из свеклы с изюмом	100	1,34	5,35	9,77	87,12	30,92	14,18	30,64	1,04	0	0,01	0,03	3,8
39	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	7,97	15,93	116,46	144	13,5	117,5	0,32	114,05	0,08	0,12	2,02
180	Котлета "Бриз"	100	14,97	6,79	9,65	171,24	128,76	17,52	112,45	0,9	115,13	0,11	0,15	4,34
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	7,91
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1
	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,37	18,65	91,50	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	912	29,75	28,04	120,70	816,79	370,96	100,52	419,99	5,47	276,48	0,46	0,49	22,17
	Итого за день	1497	51,74	49,72	211,53	1431,85	623,22	168,82	685,12	9,14	461,08	0,78	0,85	37,63

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
121	Каша манная молочная	200/15	13,18	16,55	28,96	319,74	139,38	39,63	159,98	2,48	170,28	0,23	0,19	11,69
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,84	0,32	17,55	74,52	52,9	11,95	45	0,53	0	0,03	0,08	3,6
	Хлеб Дарницкий	40	2,44	0,39	12,70	65,19	12,32	16,36	49,98	1,36	0	0,05	0,03	0
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	555	18,11	18,56	76,73	544,29	265,05	74,94	299,96	4,47	180,28	0,33	0,38	15,94
	Обед													
158	Салат из квашеной капусты	100	1,57	5,00	9,96	88,36	41,29	14,07	30,39	0,77	0	0,02	0,02	11,4
39	Рассольник	250	1,92	4,47	15,74	108,93	17,36	5,57	49,35	0,1	39,5	0,08	0,07	1,25
155	Сардельки молодежные	100	12,41	8,25	2,76	155,08	301,08	46,92	275,86	3,11	195,96	0,22	0,3	7,13
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,85	0,77	62,87	10,56	22,3	33,5	0,45	0	0,09	0,08	3,3
105	Макаронные изделия отварные	180	6,96	6,02	46,29	266,51	0,76	0	1,2	0,01	37,17	0	0,01	0
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	1,24
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	935	28,22	29,26	117,68	868,83	382,89	98,52	419,27	5,42	272,63	0,45	0,51	24,32
	Итого за день	1490	46,33	47,82	194,41	1413,12	647,94	173,46	719,23	9,89	452,91	0,78	0,89	40,26

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг
	Завтрак													
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	215	5,53	9,34	36,93	223,63	152,12	41,89	133,15	1,56	74,72	0,13	0,16	9,74
62	Омлет натуральный	90	10,71	13,04	1,74	161,42	86,72	17,67	107,12	2,03	137,79	0,16	0,24	1,54
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,50	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8
	Итого за 'Завтрак'	562	20,07	22,88	76,64	555,08	242,09	60,40	241,81	3,68	212,51	0,29	0,40	14,08
	Обед													
170	Маринад овощной с томатом	100	1,50	9,07	12,06	130,77	23,69	26,5	51,35	1,33	0	0,06	0,07	4,75
	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной,	250/10	2,64	7,62	12,18	102,48	149,13	10,5	46,95	0,84	148,28	0,05	0,12	15,14
179	Котлетка "Донская"	100	12,60	5,43	12,88	171,03	176,51	16,04	127,63	0,4	86,92	0,08	0,18	1,13
112	Каша гречневая вязкая	200	6,12	7,10	32,97	211,83	10,47	39,24	145,3	2,1	39,33	0,21	0,1	0
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,37	18,65	91,50	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0
	Итого за 'Обед'	922	27,08	29,78	115,05	816,06	366,56	100,46	398,72	5,41	274,53	0,43	0,48	21,02
	Итого за день	1484	47,15	52,66	191,69	1371,14	608,65	160,86	640,53	9,09	487,04	0,72	0,88	35,10

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
	Завтрак													
118	Каша пшенная молочная	200/15	12,59	15,98	27,15	318,71	185,29	53,57	200,04	1,77	175,5	0,24	0,25	12,66
278	Яблоки печеные	70	0,26	0,26	23,30	102,18	10,58	5,8	16,41	1,26	0	0,02	0,01	2,58
417	Ватрушка с творогом	70	7,92	3,33	26,09	154,70	64,14	5,2	38,09	0,51	3,11	0,01	0,05	0,02
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	39,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65
	Итого за 'Завтрак'	555	22,42	20,87	94,06	660,42	299,46	71,57	299,54	3,64	188,61	0,29	0,39	15,91
	Обед													
156	Салат из белокачанной капусты	100	1,52	4,98	9,63	90,30	40,04	16,12	46,13	0,55	0	0,05	0,08	4,31
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	116,12	7,72	36,48	0,21	89	0,06	0,07	1,5
5	Биточки (котлеты) из рыбы с творогом	100	12,22	8,49	11,94	176,63	150,9	10,96	163,1	0,15	134,8	0,07	0,15	6,68
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	7,91
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9
	Хлеб пшеничный	42	3,00	0,37	18,65	91,50	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0
	Итого за 'Обед'	929,5	29,17	28,92	114,92	820,21	391,16	104,16	407,59	5,40	271,10	0,43	0,49	22,30
	Итого за день	1484,50	51,59	49,79	208,98	1480,63	690,62	175,73	707,13	9,04	459,71	0,72	0,88	38,21