



Утверждаю:

Директор МОУ Глебовской ОШ ЯМР

Иванова А.Н.

Приказ №197 от 30.08.2023

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ ГЛЕБОВСКАЯ ОШ ЯМР
7-11 лет, 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
214	Омлет натуральный	220	14,94	14,6	5,96	177,52	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
147	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	132,68	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		595	22,63	17,97	58,54	475,6	20%
Обед 30-35%							
55	Суп свекольник со сметаной	250	1,89	6,25	9,86	157	
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	251,64	
282	Котлета из мяса	80	7,93	8	8,71	99,04	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
348	Компот из смородины	200	0.14	0,14	27,4	107,5	
Итого за обед		760	16,13	21,28	105,59	689,43	30%
Итого за день		1355	38,76	39,25	164,13	1155,03	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
190	Каша рисовая молочная	250	9,01	9,49	43,8	192	
043	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
	Фрукт	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		430	19,6	27,2	90,13	647,8	28%
Обед 30-35%							
83	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,62	5,17	15,45	175	
204	Макароны отварные	180	4,3	7,39	13,6	137,18	
54	Котлета рыбная	80	11	6,4	7,74	124	

704	Компот из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		785	26,92	22,09	68,13	604,03	30%
		1215	46,52	49,29	158,26	1251,83	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
541	Каша гречневая молочная	200	4,6	7,6	10,7	181	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	57	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
Итого за завтрак		585	16,82	21,46	53,64	502,14	21%
Обед 30-35%							
45	Суп с клецками со сметаной	250	1,8	4	9	279	
286	Тефтели крупяные из говядины(Ёжики)	180	8,5	12	15,2	126,6	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		755	14,94	19,27	52,04	656,25	30%
ИТОГО		1340	31,76	40,73	105,68	1158,39	

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
204	Вермишель отварная	180	4,3	7,39	13,6	127,18	
147	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
0	Птица запеченная	85	19,30	16	0,06	221,44	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
391	Чай сладкий	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		630,00	30,58	26,67	62,3	620,16	26%

Обед 30-35%							
103	Суп картофельный (овощной) со сметаной	250	4,9	2,9	30	213,3	
304	Плов с курой	180/80	9,01	12,78	5,39	287	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		785	18,55	18,95	63,23	650,95	30%
ИТОГО		1415	49,13	45,62	125,6	1271,11	

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
177	Каша пшенная	250	6,39	8,1	48,1	243	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	
	Фрукт	200	5,5	7,2	36	137	
Итого за завтрак		730	14,83	31,95	120,8	798	35%
Обед 30-35%							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250	4,9	2,9	30	113,3	
321	Пюре картофельное	180	4,1	6,6	30,2	155,2	
20	Котлета из мяса кур	90	13,5	9,5	8,5	182	
348	Компот из смородины	200	0,14	0,14	27,4	107,5	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		795	27,04	22,27	112,84	667,25	31%
ИТОГО		1525	41,87	54,22	233,64	1465,25	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
179	Каша пшеничная	200	5,9	5,8	47,2	224,04	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак		560	15,52	16,98	89	500,18	21%
Обед 30-35%							
76	Борщ со сметаной	250	5,6	10,01	12,87	169	
11	Рис отварной	150	4,7	6,3	34,3	204,3	
286	Тефтели мясные	80	7,39	8,19	9,76	142,5	
704	Напиток из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		730	20,09	24,95	87,13	648,65	30%
Итого за день		1290	35,61	41,93	176,13	1148,83	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
190	Каша Дружба	250	5,35	12,63	26	278,75	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
043	Какао на молоке	200	4,1	3,5	17,33	119	
	фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		630	17,25	30,23	85,33	786,75	25%
Обед 30-35%							
102	Суп гороховый	250	7,98	8,43	28	187	
321	Пюре картофельное	180	4,1	6,6	30,21	155,2	
54	Котлета рыбная	90	18,37	9,2	8,71	186	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		795	35,09	27,5	94,76	678,85	31%
Итого за день		1425	52,34	57,73	180,09	1465,6	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
129	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	18,51	29,52	11,86	301,25	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		320	27,93	40,7	51,36	567,39	20%
Обед 30-35%							
82	Суп рассольник со сметаной	250	1,83	5,98	23,33	152,06	
204	Макароны отварные	150	4,3	7,39	13,6	137,18	
9	Суфле из печени	100	7,7	7,7	24	182	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		750	15,87	21,66	87,63	586,89	30%
Итого за день		1070	43.8	62.36	138.99	1154.28	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
214	Омлет натуральный	150	9,7	10,04	1,14	149	
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,2	6	20	183	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак		575	17,93	21,67	48,28	532	20%
Обед 30-35%							
65	Суп крестьянский со сметаной	250	2,42	1,62	13,2	205	
276	Жаркое по - домашнему с курой	200	9,78	10,145	28,55	353	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		725	16,84	15,035	69,59	708,65	31%

Итого за день	1300	34.77	36,7	117,87	1240,65	
---------------	------	-------	------	--------	---------	--

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
189	Каша манная молочная	200	6,35	11,25	19	163	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		570	17,07	22,23	71,5	481,14	20%
Обед 30-35%							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,86	10,25	16	143,75	
204	Макароны отварные	180	4,3	7,39	13,6	127,18	
20	Котлета из мяса кур	90	13,5	9,5	8,5	182	
348	Компот из смородины	200	0,14	0,14	27,4	107,5	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		795	24,2	30,41	82,24	669,68	31%
Итого за день							

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ ГЛЕБОВСКАЯ ОШ ЯМР
12-18лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
214	Омлет натуральный	220	14,94	14,6	5,96	177,52	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
147	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,45	19,34	132,68	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		595	22,63	17,97	58,54	475,6	20%
Обед 30-35%							
55	Суп свекольник со сметаной	250	1,89	6,25	9,86	157	
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	251,64	
282	Котлета из мяса	80	7,93	8	8,71	99,04	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
348	Компот из смородины	200	0.14	0,14	27,4	107,5	
Итого за обед		760	16,13	21,28	105,59	689,43	30%
Итого за день		1355	38.76	39.25	164.13	1155.03	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
190	Каша рисовая молочная	250	9,01	9,49	43,8	192	
043	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
	Фрукт	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		430	19,6	27,2	90,13	647,8	28%
Обед 30-35%							
83	Суп с мясными фрикадельками со	250	6,62	5,17	15,45	175	

	сметаной						
204	Макароны отварные	180	4,3	7,39	13,6	137,18	
54	Котлета рыбная	80	11	6,4	7,74	124	
704	Компот из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		785	26,92	22,09	68,13	604,03	30%
		1215	46,52	49,29	158,26	1251,83	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
541	Каша гречневая молочная	200	4,6	7,6	10,7	181	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	57	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
Итого за завтрак		585	16,82	21,46	53,64	502,14	21%
Обед 30-35%							
45	Суп с клецками со сметаной	250	1,8	4	9	279	
286	Тефтели крупные из говядины(Ёжики)	180	8,5	12	15,2	126,6	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		755	14,94	19,27	52,04	656,25	30%
ИТОГО		1340	31,76	40,73	105,68	1158,39	

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
204	Вермишель отварная	180	4,3	7,39	13,6	127,18	
147	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
0	Птица запеченная	85	19,30	16	0,06	221,44	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	

391	Чай сладкий	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		630,00	30,58	26,67	62,3	620,16	26%
Обед 30-35%							
103	Суп картофельный (овощной) со сметаной	250	4,9	2,9	30	213,3	
304	Плов с курой	180/80	9,01	12,78	5,39	287	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		785	18,55	18,95	63,23	650,95	30%
ИТОГО		1415	49,13	45,62	125,6	1271,11	

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
177	Каша пшенная	250	6,39	8,1	48,1	243	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	
	Фрукт	200	5,5	7,2	36	137	
Итого за завтрак		730	14,83	31,95	120,8	798	35%
Обед 30-35%							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250	4,9	2,9	30	113,3	
321	Пюре картофельное	180	4,1	6,6	30,2	155,2	
20	Котлета из мяса кур	90	13,5	9,5	8,5	182	
348	Компот из смородины	200	0,14	0,14	27,4	107,5	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		795	27,04	22,27	112,84	667,25	31%
ИТОГО		1525	41,87	54,22	233,64	1465,25	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
179	Каша пшеничная	200	5,9	5,8	47,2	224,04	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак		560	15,52	16,98	89	500,18	21%
Обед 30-35%							
76	Борщ со сметаной	250	5,6	10,01	12,87	169	
11	Рис отварной	150	4,7	6,3	34,3	204,3	
286	Тефтели мясные	80	7,39	8,19	9,76	142,5	
704	Напиток из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		730	20,09	24,95	87,13	648,65	30%
Итого за день		1290	35,61	41,93	176,13	1148,83	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
190	Каша Дружба	250	5,35	12,63	26	278,75	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
043	Какао на молоке	200	4,1	3,5	17,33	119	
	фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		630	17,25	30,23	85,33	786,75	25%
Обед 30-35%							
102	Суп гороховый	250	7,98	8,43	28	187	
321	Пюре картофельное	180	4,1	6,6	30,21	155,2	
54	Котлета рыбная	90	18,37	9,2	8,71	186	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	

Итого за обед	795	35,09	27,5	94,76	678,85	31%
Итого за день	1425	52,34	57,73	180,09	1465,6	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
129	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	18,51	29,52	11,86	301,25	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		320	27,93	40,7	51,36	567,39	20%
Обед 30-35%							
82	Суп рассольник со сметаной	250	1,83	5,98	23,33	152,06	
204	Макароны отварные	150	4,3	7,39	13,6	137,18	
9	Суфле из печени	100	7,7	7,7	24	182	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		750	15,87	21,66	87,63	586,89	30%
Итого за день		1070	43,8	62,36	138,99	1154,28	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
214	Омлет натуральный	150	9,7	10,04	1,14	149	
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	
1	Бутерброд с маслом	50/10	2,2	6	20	183	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак		575	17,93	21,67	48,28	532	20%
Обед 30-35%							
65	Суп крестьянский со сметаной	250	2,42	1,62	13,2	205	
276	Жаркое по - домашнему с курой	200	9,78	10,145	28,55	353	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	

148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		725	16,84	15,035	69,59	708,65	31%
Итого за день		1300	34,77	36,7	117,87	1240,65	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
189	Каша манная молочная	200	6,35	11,25	19	163	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		570	17,07	22,23	71,5	481,14	20%
Обед 30-35%							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,86	10,25	16	143,75	
204	Макароны отварные	180	4,3	7,39	13,6	127,18	
20	Котлета из мяса кур	90	13,5	9,5	8,5	182	
348	Компот из смородины	200	0,14	0,14	27,4	107,5	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		795	24,2	30,41	82,24	669,68	31%
Итого за день							