


Утверждено:
Директор МАОУ «Первомайская ООШ»
 / Жамбурулин К.А.
« 01 » 08 2023 г.

Примерное 10 – дневное меню
для организации питания учащихся с 12 лет и старше
МАОУ «Первомайская ООШ» на 2023 – 2024 учебный год

территориального отдела Управления государственного
по Оренбургской области

«01» 09 2023 г.

01.09.2023г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

день: понедельник
неделя: первая
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996г.

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из Гречневой крупы	200	3,36	5,25	17,88	127,85	0,14	0,7	0,04	1,12	83,78	103,34	47,32	2,64
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2	0,18		0,16	5,94	235,62	236,73	46,81	1,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06		1,92	0,02	179,42	179,02	26,06	0,92
	Яблоко	100	0,3		11,5	48,0	0,1		10,0	0,02	16,0	11,0	9,0	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4		4,05	0,01	73,66	170,04	56,78	5,48
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,02	0,4	13,57	74,8	0,1		3,02	1,15	116,18	129,37	29,4	3,37
	С мясом	25	7,4	6,4		87,2					3,6	94,0	8,8	1,1
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21		0,89	0,73	30,15	317,68	55,17	3,11
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01		23,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			82,55	50,28	254,87	1748,88	1,37		24,25	2,14	879,96	1547,72	418,42	41,99



Примерное меню для организации питания учащихся MAOY «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

день: 3
возрастная категория: 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша молочная из риса маслом и сахаром	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Компот из сухофруктов	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Кондитерка	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
		100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55	
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250	5,02	0,4	13,57	74,8	0,1	3,02	1,15	0,87	116,18	129,37	29,4	3,37	
		25	7,4	6,4		87,2					3,6	94,0	8,8	1,1	
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32			10,62	3,1	146,74	27,4	3,1	
243	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3				0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
638	Компот из кураги	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0		7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08				0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09				1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			84,54	98,85	432,59	2864,96	0,94	75,78	8,56	30,78	720,97	1326,27	302,18	23,46	



Примерное меню для организации питания учащихся MAOY «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

день: 4
возрастная категория: 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
6	Бутерброд с маслом слив	55	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22			3,87	166,29	252,35	43,67	2,42
382	Чай с молоком, с сахаром	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Кондитерка	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
		100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,06		35,0	15,0	11,0	0,15

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
96	Рассольник Ленинградский с мясом	250	0,85	1,6	4,87	36,38	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95
		25	7,4	6,4		87,2					3,6	94,0	8,8	1,1
285	Макаронник с мясом	200	19,83	20,51	21,38	344,15	0,11	0,94	0,05	3,34	24,69	211,19	25,09	2,85
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			64,99	59,8	248,98	1758,98	1,21	73,6	3,12	14,75	635,23	1013,89	204,5	12,52



Примерное меню для организации питания учащихся МАОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

день: 5

возрастная категория: 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
100		100	1,4	0,1	6,0	39,7	0,1	21,0					21,1	42,8	18,4	0,7	
208	Суп с макаронами молочный	200	9,3	17,17	8,18	223,15	0,02	0,6	0,16	1,42	109,5	134,57	14,25	0,45			
269	Чай с сахаром	200	2,79	2,55	13,27	87,25								60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9			
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95			
		100	0,3	0,4	11,5	48,0	0,1	10,0	0,02		16,0	11,0	9,0	2,2			

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48		
104	Суп картофельный	250	2,1	2,15	16,58	90,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,4		
105	С фрикадельками	100	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13		
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76			1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6		
290	Куры тушеные в сметанном соусе	150	19,12	33,67	2,1	387,51	0,07	2,14	0,24	1,23	67,86	252,73	30,03	3,21		
359	Кисель из сока с сахаром с вит «С»	200			32,08	120,4		22,5								
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9		
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95		
Итого			63,63	203,35	173,99	2760,36	1,01	61,29	3,0	18,54	684,28	1027,14	214,75	20,12		

Начальник Северо-Восточного
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Оренбургской области

Директор МАОУ «Первомайская СОШ»
К.А. Жамбуршин
01.09.2023 г.

« 1 » 09 2023

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: осеннее-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 1996г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
204	Макароны отварные с маслом	200	19,86	13,6	84,86	522,7	0,24	0,75	0,16	2,8	309,82	254,45	33,36	2,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Батон	50	4,13	11,87	62,5	223,75	0,12				12,5	46,25	16,5	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Яблоко	100	0,3	0,4	11,5	48,0	0,1	10,0	0,02		16,0	11,0	9,0	2,2

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49	Салат витаминный с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	52,23	112,28	41,81	1,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	1,0	0,17	7,55	34,1	0,03	9,5	0,98	0,1	75,18	34,22	14,7	0,97
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,38	11,99	13,02	202,47	0,1	15,09	0,04	1,61	20,84	147,52	28,33	2,08
638	Компот из кураги	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104	0,08	3	0,05	0,18				
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			68,28	62,36	404,92	2298,26	0,97	66,53	8,58	20,96	763,35	1068,5	284,86	21,34

Начальник Северо-Восточного
территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Директор МАОУ «Первомайская СОШ»
К.А. Жамбуршин
01.09.2023 г.

« 1 » 09 2023 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

день: вторник

неделя: вторая

сезон: осеннее-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 1996г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
215	Каша манная молочная	200	8,4	17,0	100,0	375,0	0,1	1,3	0,1		129,0	141,0	22,7	3,1
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2	0,18	0,16	5,94		235,62	236,73	46,81	1,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Кондитерка	20	0,4	0,3	10,7	42,0	0,02	5,0	0,01	0,36	19,0	11,0	9,0	2,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
99	Суп из овощей с мясом	250	41,87	3,5	97,35	564,22	1,45	3,42	0,3	17,05	232,7	601,8	196,75	17,25
265	Плов	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,11
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6	0,09				0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			110,81	55,6	445,28	2448,11	2,22	42,68	3,15	27,37	906,43	1737,61	424,38	33,36

« 1 » 05 2023 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год
день: среда
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Слабродинформ», г. Москва 1996г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг			Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы	б/л	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
120	Суп молочный с макаронами	250	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
6	Вутерброд с вареной колбасой	55	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22		3,87	166,29	252,35	43,67	2,42	
269	Хлеб пшеничный	200	2,79	2,55	13,27	87,35					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб ржаной	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08		0,98	11,5	42,0	16,5	0,9	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,09		1,1	17,5	79,0	23,5	0,95	
	Итого					0,04	60,0	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,3	

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг			Минеральные вещества мг				
			белки	жиры	углеводы	б/л	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
111	Суп макаронный и мясо	250	0,32	0,02	1,87	8,75		1,85	11,5	0,1	82,5	14,12	7,15	0,77
302	Гречка отварная	200	0,76	128,32	1,24	1162,76			1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
243	Соусы отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3			0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
349	Компот из сушеных фруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16	19,48	31,94	15,32	0,54	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08		0,98	11,5	42,0	16,5	0,9	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09		1,1	17,5	79,0	23,5	0,95	
	Итого		71,19	214,83	205,0	3006,36	0,89	67,86	3,07	18,34	825,71	1146,91	239,56	19,38

«...
 ...асовано»
 ...ачальник Северо-Восточного
 ...территориального отдела Управления
 Роспотребнадзора по Оренбургской области

«Утверждаю»
 Директор МАОУ «Первомайская СОШ»:
 К.А. Жамбуршин
 01.09.2023г.

«01» 09 2023г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

день: четверг
 неделя: вторая
 сезон: осеннее-зимний
 возрастная категория: с 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 1996г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25		149,02	135,89	97,7	2,99
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Батон	40	3,3	9,5	50,0	179,0	0,1				10,0	37,0	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Конди терка	20	0,9	0,1	4,0	43,0		10,0			20,0	34,0	16,0	0,6

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
63	Салат из моркови	100	1,6	2,1	12,5	69,6	0,1	5,1	0,1		59,6	61,0	38,8	0,9
104	Суп картофельный	250	2,1	2,15	16,58	90,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,4
105	С мясными фрикадельками	100	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
285	Макаронник с мясом	200	19,83	20,51	21,38	344,15	0,11	0,94	0,05	3,34	24,69	211,19	25,09	2,85
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			58,22	53,94	256,85	1603,69	0,82	46,03	4,48	8,34	689,86	1153,68	396,21	33,51

«Согласовано»
Начальник Северо-Восточного
территориального отдела Управления
по Оренбургской области

« 1 » 05 2020 г.

«Утверждено»
Директор МАОУ «Первомайская СОШ»:
К.А. Жамбуршин
01.09.2020г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год

день: пятница

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания», Издательство «Хлебпродинформ»
г. Москва 1996г.

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Гc		
443	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0,01	5,99	250,0	50,0	2,0				
382	Омлет	200	22,0	27,0	196,0	435,6	0,1	1,8	0,5	162,4	192,0	27,6	4,1			
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	179,42	179,02	26,06	0,92			
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			11,5	42,0	16,5	0,9			
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			17,5	79,0	23,5	1,95			
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,06	35,0	15,0	11,0	0,15			

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
49	Салат витаминный с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	52,23	112,28	41,81	1,75		
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250	5,02	0,4	13,57	74,8	0,1	3,02	1,5	0,87	116,18	129,37	29,4	3,37		
590	Жаркое по домашнему с мясом	25	7,4	6,4		87,2					3,6	94,0	8,8	1,1		
648	Кисель из концентратов	200	43,2	41,1	28,8	1326,4	0,4	33,6			43,6	450,1	85,5	6,0		
	Молоко	100	29,6	25,6		348,8					14,4	376,0	35,2	4,4		
	Хлеб пшеничный	200	0,8	5	52,2	212,6					0,4			0,1		
	Хлеб ржаной	200	5,6	9,4		104										
	Итого	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9		
		50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95		
			140,88	117,03	469,04	3516,8	1,23	97,99	2,11	13,87	886,23	1918,77	355,37	26,74		