

## Примерное меню категория 12 лет и старше

**День 1**

\*  
замена  
с 01.03

**Возрастная категория: 12 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Ф
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,4	3,5	0,	53,7	0,01	0,21	39,	0,	132,	75,	5,3	
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	250	14,1	10,8	42,9	341,1	0,26	0,65	50,3		174,	292,	79,	78,
пром	Фрукт	140	0,3	1,1	10,5	49,								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,4	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
пром	хлеб пшеничный	45	0,4	3,4	22,1	105,5								
	<b>ОБЕД</b>													
54-9з	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками*	80	8,	1,1	4,8	96,5	0,03	23,1	322,	0,	30,	25,	15,	0,75
54-4с	рассольник домашний	250	7,1	5,7	14,47	145,	0,33	42,1	521,	0,	138,	252,	101,	139,
54-10г	картофель отварной в молоке	200	7,5	6,	35,5	231,	0,19	14,5	11,1		83,	145,	44,	68,
54-6м	Биточек из говядины	75	13,1	13,7	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6		30,	138,	20,	46,
54-2соу	Соус белый основной	100	3,8	2,7	4,4	62,5	0,01	0,67	14,5	0,07	8,2	9,5	2,3	5,8
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	105,1	51,2								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1645</b>	<b>59,6</b>	<b>55,3</b>	<b>307,87</b>	<b>1605,2</b>	<b>0,88</b>	<b>81,38</b>	<b>989,8</b>	<b>0,07</b>	<b>649,7</b>	<b>948</b>	<b>272,5</b>	<b>337,55</b>

## День 2

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-1к	каша жидкая молочная кукурузная	250	5,8	5,8	33,	207,9	0,07	0,52	34,6	0,07	117,	118,	23,	20,
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
54-6о	яйцо вареное	60	6,	7,2	0,3	84,9	0,003	0,	93,6	1,32	29,5	99,8	6,3	33,
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	38,
пром	Хлеб пшеничный	25	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	<b>ОБЕД</b>													
54-5з	салат из свежих огурцов и помидоров	100	5,2	1,	3,	62,7	0,05	19,1	107,	0,	28,	31,	17,	24,
54-2е	Борщ с капустой и сметаной	250	6,2	5,87	12,65	137,9	0,04	8,4	168,25	0,	42,	53,25	24,	28,2
54-6г	Рис отварной	200	6,4	4,9	48,7	271,3	0,04	0,	24,5	0,12	9,1	97,	31,	36,
54-3р	котлета рыбная минтай	100	2,6	14,2	8,6	114,2	0,08	0,16	19,6	0,32	36,	189,	41,	566,
54-5хн	компот фруктовый	200	0,1	0,2	10,2	42,5	0,01	2,5	4,08	0,	13,	10,	9,1	5,2
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром	Хлеб пшеничный	25	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1570</b>	<b>47,3</b>	<b>60,37</b>	<b>407,25</b>	<b>1542,3</b>	<b>0,353</b>	<b>34,04</b>	<b>641,93</b>	<b>2</b>	<b>429,2</b>	<b>755,05</b>	<b>197,4</b>	<b>759,7</b>

День 3

\*  
замена  
с 01.03

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Ф
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	8,3	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,13	127,	186,	49,	35,
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,6	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0,	57,	46,	9,9	10,
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
пром	Хлеб пшеничный	25	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	<b>ОБЕД</b>													
54-7з	салат из белокочанной капусты*	100	10,2	2,7	10,3	142,8	0,03	58,	204,	0,	67,	51,	25,	21,
54-7с	Суп картофель.с макаронными изделиями	250	3,47	6,45	23,12	149,5	0,1	8,6	122,	0,	17,2	68,2	26,	41,
54-5г	каша перловая рассыпчатая	200	7,	5,9	40,6	249,5	0,06	0,	27,		26,	190,	23,	0,3
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0,	58,	3,8	3,1	0,79
54-5м	котлета из курицы	75	3,2	14,4	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,	22,	108,	48,	77,
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром	Хлеб пшеничный	25	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1485</b>	<b>46,71</b>	<b>56,1</b>	<b>418,55</b>	<b>1556</b>	<b>0,46</b>	<b>72,19</b>	<b>580,42</b>	<b>0,3</b>	<b>385,8</b>	<b>680</b>	<b>196</b>	<b>194,39</b>

## День 4

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	250	9,3	7,3	34,	249,1	0,12	0,57	41,5	0,13	157,	222,	33,	62,
54-1т	запеканка из творога	150	10,7	29,7	21,7	301,2	0,06	0,29	51,1	0,16	224,	291,	32,	50,
пром	джем фруктовый	10	0,	0,1	7,2	29,								
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
пром	Хлеб пшеничный	25	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	<b>ОБЕД</b>													
54-22з	маринад овощной со свеклой	100	8,8	1,3	8,5	119,7	0,	4,35	12,8	0,	29,	36,	17,	16,
54-8с	суп гороховый	250	5,75	8,35	20,35	166,4	0,14	4,76	97,2		37,	80,4	29,	28,8
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	11,1	48,	311,6	0,28	0,	25,6	0,12	20,	181,	160,	21,
54-2м	гуляш из курицы	120	19,7	20,3	4,8	278,4	0,05	1,7	30,6	0,08	17,	200,	28,	75,
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	105,1	51,2								
пром	фрукты	100	0,2	0,8	7,5	35,								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1820</b>	<b>67,05</b>	<b>96,15</b>	<b>456,45</b>	<b>2052,6</b>	<b>0,67</b>	<b>14,41</b>	<b>402,1</b>	<b>0,53</b>	<b>547,7</b>	<b>1045,9</b>	<b>316,9</b>	<b>261,8</b>

## День 5

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-20з	горошек зеленый	30	0,1	0,9	1,8	11,1								
54-1о	омлет натуральный	150	18,	12,7	3,3	225,5	0,06	0,3	183,		110,	203,	17,	63,
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	0,	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,7
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
	<b>ОБЕД</b>													
54-1с	Щи из свежей капусты	250	7,02	5,7	7,15	115,25	0,02	13,4	131,2		46,7	38,7	16,5	18,4
54-1г	макароны отварные	200	6,5	7,2	43,7	262,4	0,08	0,	24,5	0,12	15,	54,	9,6	16,
54-31м	оладьи из печени по-кунцевски (курица)	80	9,2	14,	12,6	187,4	0,17	8,63	33,62	0,41	19,	214,	16,	163,
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	100	5,2	1,	3,	62,7	0,05	19,1	107,	0,	28,	31,	17,	24,
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,	0,2	8,	33,	0,01	5,28	1,06	0,	6,7	4,4	2,5	0,08
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1470</b>	<b>50,22</b>	<b>58,5</b>	<b>268,35</b>	<b>1379,65</b>	<b>0,41</b>	<b>50,55</b>	<b>608,76</b>	<b>0,57</b>	<b>241,5</b>	<b>577,6</b>	<b>95,2</b>	<b>294,18</b>

**День 6**

\* замена с  
01.03

**Возрастная категория: 12 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Ф
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	7,1	6,6	31,6	217,9	0,1	0,7	34,4	0,1	178,	129,	21,	0,4
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,4	3,5	0,	53,8	0,01	0,21	78,	0,29	264,	150,	11,	0,
54-6о	Яйцо вареное	60	6,	7,	0,5	84,5	0,03	0,	93,6	132,	28,5	99,8	6,4	33,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	0,	1,16	0,38	0,	6,9	8,5	4,6	0,7
	<b>ОБЕД</b>													
54-7з	салат из белокочанной капусты*	100	10,2	2,7	10,3	142,8	0,03	58,	204,	0,	67,	51,	25,	21,
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	7,23	6,18	14,08	146,1	0,05	8,03	129,	0,	32,	50,5	19,25	25,75
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	6,2	24,8	17,6	225,7	0,14	10,3	32,7	0,08	25,	216,	101,	167,
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0,	58,	3,8	3,1	0,79
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
пром	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1605</b>	<b>43,67</b>	<b>65,03</b>	<b>182,61</b>	<b>1390,4</b>	<b>0,37</b>	<b>80</b>	<b>573,28</b>	<b>132,47</b>	<b>659,4</b>	<b>708,6</b>	<b>191,35</b>	<b>248,64</b>

День 7

\* замена с  
01.03

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Ф
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	8,8	7,	0,	107,5	0,01	0,21	78,	0,29	264,	150,	11,	0,
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	250	9,2	8,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,	0,13	135,	206,	39,	21,
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,
пром	Хлеб пшеничный	45	0,4	3,4	22,1	105,5								
пром	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	8,4	42,7								
	<b>ОБЕД</b>													
54-9з	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками*	80	8,	1,1	4,8	96,5	0,03	23,1	322,	0,	30,	25,	15,	0,75
54-20с	суп картофель с рыбой (минтай, горбуша)	250	3,25	10,4	18,2	144,2	0,14	10,7	145,5	0,157	40,	181,5	54,25	422,4
54-11г	картофельное пюре	200	6,9	4,3	26,4	185,9	0,16	10,2	31,7	0,12	53,	113,	38,	57,
54-18м	печень по-строгановски (куриная)	100	15,88	16,74	6,66	236,6	0,21	12,4	4726,	0,02	47,	275,	18,	220,
54-3соу	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,	0,2	8,	33,	0,01	5,28	1,06	0,	6,7	4,4	2,5	3,7
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1555</b>	<b>58,93</b>	<b>66,74</b>	<b>191,96</b>	<b>1570,8</b>	<b>0,75</b>	<b>65,64</b>	<b>5486,56</b>	<b>0,757</b>	<b>695,9</b>	<b>1085,9</b>	<b>220,75</b>	<b>753,85</b>

День 8

\* замена с  
01.03

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	8,3	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0,13	127,	186,	49,	35,
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	38,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
	<b>ОБЕД</b>													
54-8з	салат из белокочанной капусты с морк*	100	10,2	1,7	9,7	135,8	0,03	38,5	203,	0,	45,	32,	17,	14,
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	7,25	5,9	17,	156,9	0,08	6,9	130,	0,	26,2	64,2	24,7	35,2
54-12м	Плов с курицей	250	8,1	27,3	33,2	314,6	0,08	2,36	147,	0,	20,	234,	108,	169,
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,14	0,15	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0,	58,	3,8	3,1	0,79
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1395</b>	<b>47,99</b>	<b>57,95</b>	<b>178,53</b>	<b>1377,9</b>	<b>0,42</b>	<b>50,58</b>	<b>585,1</b>	<b>0,26</b>	<b>421,6</b>	<b>653</b>	<b>235,8</b>	<b>292,29</b>

## День 9

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-16к	Каша Дружба	250	5,8	5,	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	0,07	116,	124,	27,	31,
54-23гн	коф напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,
пром	Хлеб пшеничный	45	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	25	0,4	2,	105,1	51,2								
пром	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6								
54-9в	булочка школьная	60	1,8	5,2	34,	172,6	0,07	0,	4,05	0,02	18,	43,	7,6	11,
	<b>ОБЕД</b>													
54-16з	винегрет	100	8,8	1,	6,8	111,8	0,02	3,77	121,	0,	20,	36,	16,	20,
54-6с	суп картофельный с клецками	250	4,1	5,77	14,25	116,9	0,06	4,6	126,7	0,06	13,	45,	16,	26,5
54-27м	капуста тушеная с мясом птицы	250	8,2	16,8	10,4	182,9	0,07	34,	49,5	0,	88,	148,	74,	101,
54-12хн	компот из ягод	200	0,	0,1	7,1	28,8	0,	1,2	0,	0,	2,6	1,9	2,6	2,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1575</b>	<b>52,35</b>	<b>44,14</b>	<b>111,94</b>	<b>1497,22</b>	<b>0,945</b>	<b>38,245</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>375,342</b>	<b>0,006</b>	<b>2,</b>	<b>17,326</b>

## День 10

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	F
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	250	9,2	8,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,	0,13	135,	206,	39,	21,
54-6т	Сырники	150	8,6	29,4	31,	319,1	0,06	0,28	43,1	0,14	206,	286,	31,	51,
пром	Джем фруктовый	10	0,	0,1	0,2	29,								
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
54-2гн	чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,
<b>ОБЕД</b>														
54-23з	маринад овощной с томатом	80	7,1	1,1	7,9	99,6	0,03	3,07	590,	0,	19,	37,	22,	0,6
54-5с	суп из овощей с фрикадельками	250	7,57	10,8	17,4	181,12	0,11	9,32	128,	0,04	21,7	115,	32,2	61,2
54-1г	макароны отварные	150	4,9	5,4	32,8	196,8	0,06	0,	18,4	0,09	12,	41,	7,2	12,
54-14р	котлета рыбная любительская (минтай)	100	4,	12,9	6,1	112,2	0,08	0,94	295,	0,46	51,	189,	44,	494,
54-1х	Компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,		50,	4,3	2,1	0,
54-3соу	соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>44,57</b>	<b>78,5</b>	<b>208,8</b>	<b>1578,52</b>	<b>0,5</b>	<b>16,9</b>	<b>1258,8</b>	<b>0,9</b>	<b>508,4</b>	<b>909,5</b>	<b>193,3</b>	<b>648,8</b>

# День 11

Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Ф
	<b>ЗАВТРАК</b>													
54-25,1к	каша жидкая молочная рисовая	250	5,4	5,3	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	0,05	149,	134,	28,	39,
54-1в	ватрушка творожная	50	10,4	8,3	15,	185,7	0,03	0,07	45,3	0,21	55,	80,	8,8	15,
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	0,	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,7
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной	15	0,2	1,	5,	25,6								
	<b>ОБЕД</b>													
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	80	4,1	0,8	2,4	50,	0,04	15,3	85,8	0,	22,	25,	13,	19,
54-18с	свекольник со сметаной	250	5,35	2,25	13,3	110,3	0,06	7,3	74,75	0,	31,5	59,25	26,	31,
54-8г	капуста тушеная	150	4,4	3,7	14,6	113,5	0,03	31,9	125,	0,09	82,	63,	32,	29,
54-23м	биточек из курицы	75	3,2	14,4	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,	22,	108,	48,	77,
54-21хн	кисель	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,	1,2	0,96	0,	6,7	6,8	1,2	0,
пром	Хлеб пшеничный	60	0,5	4,6	29,5	140,6								
пром	Хлеб ржаной	30	0,4	2,	9,1	51,2								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>34,25</b>	<b>45,05</b>	<b>164,1</b>	<b>1146,7</b>	<b>0,26</b>	<b>58,01</b>	<b>363,31</b>	<b>0,35</b>	<b>375,1</b>	<b>484,55</b>	<b>161,6</b>	<b>210,7</b>

