

Согласовано:
Технологом Управления образования
Администрации МО «Гроизко-Печорск»

Трубикина Е.В. Гребенникова

«23» июля 2024 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа»
пгт. Комсомольск-на-Печоре

Артева Н.В. Артева
2024 г.



Примерное двухнедельное меню
МБОУ «Школа»
пгт. Комсомольск-на-Печоре
на 2024-2025 учебный год
(от 12 до 18 лет)

пгт. Комсомольск-на-Печоре
2024 год

День: Понедельник Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Каша гречневая	200/5	7,94	8,21	35,13	26	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
63	Батон , масло	35/10	2,64	0,52	16,36	226,75	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23
459	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,04	62,18	0	0,6	0	0	1,58	16,44	7,28	1,4
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0,03	0,20	16,1	11	9	2,21
Завтрак всего			10,98	9,13	76,33	314,93	0,37	8,39	0,05	0,85	177,71	230,86	59,46	6,21
Обед														
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,01	0,51
140	Суп с мясными фрикадельками	250/40	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
385	Рис отварной	180	6,28	9,05	44,75	365,5	0,52	0	0,02	0,48	3,32	136,13	44,2	0,35
353	Сосиска отварная	100/5	10,6	17,3	0,2	199	0,14	0	0	0,4	32,3	119,3	15,9	1,37
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5,4	5,8	0	0,02
	Хлеб	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
Обед всего			32,66	33,83	115,3	975,1	0,887	8,85	0,03	10,96	102,16	456,21	112,86	4,61
Всего за день			43,64	42,96	191,63	1290,03	1,257	17,24	0,08	11,81	279,87	687,07	172,32	10,82

День: Вторник Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
230	Каша пшеничная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
63	Батон масло сыр	35/10/10	7,81	5,7	17,46	157,4	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23
267	Яйцо отварное	40г	5,08	4,60	0,28	62,80	0,004	0	0,008	0,096	2,92	9,584	0,576	0,136
457	Чай с сахаром	200/15/	-	-	15,04	62,18	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4
Завтрак всего			16,76	15,3	57,43	441,25	0,249	2,835	0,011	0,711	68,205	183,329	38,156	2,381
Обед														
114	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
372	Шницель	100/5	12,10	13,28	6,50	200,31	0,048	0,104	0	0,52	22,024	89,648	17,032	0,744
202	Греча отварная	180	8,73	5,43	45,00	263,80	0,21	0,195	0	0,48	38,64	202,755	52,935	4,485
486	Компот из св яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	7,2	0,28	0,4	43	44,92	25,2	1,3
	хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
Обед всего			28,3	23,37	113,49	783,57	0,478	10,629	0,39	1,61	132,094	406,353	121,767	5,785
Всего за день			45,06	38,67	170,92	1224,82	0,727	13,464	0,401	2,321	140,299	589,682	159,923	8,166

День: Среда Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
214	Каши манная	200/5	4,53	5,88	22,74	162,45	0,075	0,45	0,015	0,78	168,9	144,795	23,145	0,555
459	Чай с лимоном	200/15/8	0,08	-	15,80	63,51	0	5,8	0	0,02	16,1	19,58	10,48	1,8
63	Батон сыр масло	35/10/10	10,05	28,36	22,16	313,95	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,53
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6
Завтрак всего			14,66	34,24	60,7	539,91	0,145	22,95	0,045	1,45	415,3	301,725	60,975	3,485
Обед														
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03 *	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,4	0,51
98	Суп Свекольник	250/10	2,06	4,75	10,73	93,75	0,001	8,13	0	2,4	40,9	66,1	30,02	1,54
377	Пюре картофельное	200	3,83	7,27	27,95	192,55	0,126	3,75	0,018	0,234	38,25	77,25	24,6	0,87
308	Котлеты рыбные	100/30	10,36	1,93	6,79	85,93	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
495	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,3	0,02	3,36	112,9	36,62	13,72	3,18
	хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
Обед всего			26,08	14,72	106,84	646,05	0,267	12,5	0,103	6,754	244,8	416,56	105,75	6,69
Всего за день			40,74	48,96	167,54	1185,96	0,412	35,45	0,478	8,204	660,1	718,29	166,73	10,18

День: Четверг Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
223	Каши молочная пшеница	200/5	6,53	7,08	30,97	214,17	0,234	0,522	0,036	0,306	200,196	261	64,062	4,482		
463	Какао со сгущенным молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,76	0,02	0,1	242,48	335,72	33,04	1,12		
63	Батон масло сыр	35/10/10	7,81	5,7	17,46	157,4	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23		
	Вафли	30	0,96	0,87	24,03	102,60										
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6		
	Завтрак всего		19,98	18,57	102,72	657,84	0,24	17,46	0,06	0,83	357,19	515,17	76,35	4,23		
Обед																
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	11,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51		
120	Суп Рыбный	250	11,08	3,93	16,08	143,75	0,18	12,08	23,55	0,73	44,85	170,63	43,98	1,43		
356	Печень говяжья по-строгановски	100/5	18,02	22,37	3,63	286,02	0,312	12,12	10,39	0,984	10,272	351,04	20,128	7,552		
250	Макарони отвар	180	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,385	47,145	17,355	0,915		
486	Компот из ягодной смеси	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,3	0,02	3,36	112,9	36,62	13,72	3,18		
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03										
	Обед всего		38,83	35,25	119,33	946,03	0,517	17,815	10,42	5,694	152,932	553,905	80,153	13,237		
	Всего за день		58,81	53,82	22,05	1603,87	0,757	35,275	10,48	6,794	510,122	1069,075	156,503	17,467		

День: Пятница Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
140	Суп молочный вермешелевый	250	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,385	47,145	17,355	0,915
457	Чай с сахаром	200/15/	-	-	15,04	62,18	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6
	Хлеб	35	4,97	0,77	33,48	160,03								
	Завтрак всего		22,59	19,34	90,34	633,61	0,141	16,879	0,03	1,532	41,943	122,231	45,767	3,545
Обед														
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	0,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
100	Суп Рассольник	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,2	41,95	0,005	6,05	69,25	164,375	81,375	2,575
375	Плов из отварной птицы	320	37,2	45,33	41,05	747,09	0,3	8,96	0,18	3,32	100,02	494,74	98,62	6,88
484	Кисель ягодный хлеб	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,3	0,02	3,36	112,9	36,62	13,72	3,18
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
	Обед всего		55,94	50,21	109,12	746,8	0,66	51,21	0,205	12,64	282,35	695,74	193,715	12,635
	Всего за день		78,53	69,55	199,46	1380,41	0,802	68,09	0,235	14,171	324,293	817,966	239,482	16,18

День: Суббота Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
210	Каши гречневая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41		
267	Яйцо отварное	40г	5,08	4,60	0,28	62,80	0,004	0	0,008	0,096	2,92	9,584	0,576	0,136		
457	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,56	0,02	0,1	177,92	128,24	19,04	0,18		
69	Батон/масло	35/10	2,64	0,52	16,36	226,75	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23		
Завтрак всего			15,63	14,93	68,96	618,37	0,274	2,19	0,048	0,726	219,71	247,794	41,716	0,956		
Обед																
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,1	0,51		
103	Щи	250	1,56	4,37	6,25	70,75	0,02	0,225	0	2,375	44,42	44,82	22,3	24,41		
376	Рагу из кури	320	3,42	7,74	16,83	153	0,09	10,8	5,4	3,51	54,18	85,77	39,69	1,575		
486	Компот из св яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	7,2	0,28	0,4	43	44,92	25,2	1,3		
	хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03										
Обед всего			33,98	31,12	109,81	854,49	0,387	16,726	0,328	3,634	132,074	452,015	127,313	8,731		
Всего за день			49,61	46,05	178,77	1472,86	0,661	18,916	0,328	4,36	351,868	699,809	169,029	9,687		

День: Понедельник Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
214	Каша манная	200/5	4,66	6,1	48,33	270,22	0,02	0,13	0	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
457	Чай с сахаром	200/15/	-	-	15,04	62,18	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4
	Хлеб	35	2,64	0,52	16,36	226,75	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6
	Завтрак всего		20,63	28,39	78,59	804,33	0,44	17,245	0,03	1,08	93,67	333,045	85,525	7,795
Обед														
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,1	0,51
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	2,58	7,59	0,03	1	51,95	135,48	54,7	2,32
331	Бифитекс	100/5	12,10	13,28	6,50	200,31	0,048	0	0	1,128	5,432	130,216	17,648	1,392
202	Греча отварная	180	8,73	5,43	45,00	263,80	0,21	0,195	0	0,48	38,64	202,755	52,935	4,485
484	Кисель из концентра плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
	Обед всего		29,99	22,34	90,76	704,39	2,649	7,785	0,03	2,608	96,702	468,451	125,283	8,197
	Всего за день		50,62	50,73	169,35	1508,72	3,089	25,03	0,06	2,608	96,702	468,451	125,283	8,197

День: Вторник Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
232	Каша овсяная из геркулеса «Жидкая»	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,22	0,6	0,02	1,12	240,09	305,5	80,54	2,06				
63	Батон, масло	35/10	2,64	0,52	16,36	226,75	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23				
457	Чай с сахаром	200/15/	-	-	15,04	62,18	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4				
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6				
Завтрак всего			16,35	22,02	82,07	708,11	0,424	1,62	0,028	1,576	260,79	346,824	94,096	3,826				
обед																		
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,7	0,51				
93	Борщ из св капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,075	24,875	0,025	12,075	120,5	114,625	90,55	2,4				
377	Пюре картофельное	200	5,52	5,29	35,32	211,09	0,075	0,045	0	0,99	11,385	47,145	17,355	0,915				
350	Тефтели из говядины с рисом «Ежик»	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	114,93	19,03	0,85				
501	Сок фруктовый	200					0,08	16	0,02	0,4	80	72	40	0,8				
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03												
Обед всего			21,98	25,92	90,92	736,8	0,238	59,13	0,057	14,445	249,725	382,7	183,935	6,615				
Всего за день			38,33	47,94	172,99	1444,91	0,662	60,75	0,085	16,021	509,515	729,524	278,031	10,741				

День: Среда Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
231	Каши молочная кукурузная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
63	Батон, масло	35/10	10,05	28,36	22,16	313,95	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,53
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6
463	Какао со сущенным молоком	200	-	-	15,04	60,16	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4
Завтрак всего			17,49	36,43	72,48	461,48	0,08	17,58	0,04	0,82	355,59	306,94	63,24	4,81
Обед														
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,4	0,51
120	Суп рыбный	250	11,08	3,93	16,08	143,75	0,18	12,08	23,55	0,73	44,85	170,63	43,98	1,43
376	Рагу из курицы	320	13,18	16,79	15,6	264,49	0,21	27,855	0,075	4,77	93,66	300,075	67,92	3,315
487	Компот из компот смеси	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	7,2	0,28	0,4	43	44,92	25,2	1,3
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03								
Обед всего			21,37	21,57	85,6	524,89	0,49	125,33	23,935	6,25	200,01	550,3	154,1	6,8
Всего за день			38,86	57,97	158,08	986,37	0,41	142,905	23,975	7,07	555,6	857,24	217,34	11,61

День: Четверг Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б				У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
Завтрак																		
210	Каша гречневая	200/5	6,53	7,08	30,97	214,17	0,234	0,522	0,036	0,306	200,196	261	64,062	4,482				
63	Батон масло	35/10	10,05	28,36	22,16	313,95	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,53				
82	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6				
457	Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,76	0,02	0,1	242,48	335,72	33,04	1,12				
	Завтрак всего		20,35	39,37	79,08	682,04	0,344	17,982	0,086	1,056	672,976	734,07	124,452	6,732				
Обед																		
148	Помидор порционно	100	0,24	-	2,04	9,00	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75				
101	Суп Рассольник	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,2	41,95	0,05	6,05	69,25	164,375	81,375	2,575				
366	Кура отварная	100/5	22,12	22,12	1,17	294,68	0,04	1,28	0,032	0,448	16,184	105,424	12,784	1,136				
385	Рис отварной	180	1,94	0,18	8,46	41,4	0,054	81	0	0,18	333	55,8	28,8	1,08				
486	Компот из св. яблок и апельсинов.	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1		0,2	19,1	12,2	8	0,93				
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03												
	Обед всего		34,8	34,57	93,13	721,71	0,354	150,83	0,112	7,228	456,034	371,799	147,959	6,471				
	Всего за день		55,15	73,94	172,21	1403,75	0,698	168,812	0,198	8,284	1129,01	1105,869	272,411	13,203				

День: Пятница Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
230	Каша пшеничная	200/5	4,53	5,88	22,74	162,45	0,075	0,45	0,015	0,78	168,9	144,795	23,145	0,555		
63	Батон масло	35/10	10,05	28,36	22,16	313,95	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,53		
459	Чай с молоком	200	0,08		15,80	63,51	0	5,8	0	0,02	16,1	19,58	10,48	1,8		
63	Фрукты	100					0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6		
Завтрак всего			14,66	34,24	60,7	539,91	0,145	22,95	0,045	1,45	415,3	301,725	60,975	3,485		
Обед																
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	17,4	0,51		
103	Щи из св капусты	250/10	3,23	9,78	11,40	142,94	0,125	35,9	0,375	0,55	192,175	151,25	89,5	2,8		
256	Макаронны отварные	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,126	7,686	0,018	0,234	41,148	88,758	29,088	1,188		
297	Рыба приготовленная в молоке	100	11,04	0,96	2,32	62,4	0,056	2,8	9,12	0,72	41,2	114,32	20,16	0,416		
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03										
Обед всего			24,43	18,78	70,69	674,11	0,307	46,386	9,675	1,504	275,203	354,328	138,748	4,504		
Всего за день			39,09	53,02	131,39	1214,02	0,452	69,336	9,72	2,954	690,503	656,053	199,723	7,989		

День: Суббота Неделя: Вторая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Ж	У												
Завтрак																
140	Суп молочный с макаронами	250/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28		
459	Чай с сахаром	200/15	-	-	15,04	60,16	0	0,6	0	0	10,58	16,44	7,28	1,4		
63	Батон маслом	35/10	7,81	5,7	17,46	157,4	0,2	0,42	0	0,36	7,2	15,3	5,7	0,23		
82	Фрукты	100	-	-	-	-	0,03	16	0,03	0,20	16	11	9	0,6		
Завтрак всего			13,47	11,82	52,98	379,99	0,355	7,345	0,08	1,555	487,8	391,255	85,13	3,78		
Обед																
114	Суп гороховый	250	2,2	3,425	10,97	83,5	0,102	8	20	0,225	26,8	67,27	25,5	24,67		
385	Рис отварной	180	12,10	13,28	6,50	200,31	0,036	0,234	0	0,342	3,978	47,646	12,132	0,63		
155	Сосиска отварная	100	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,325	0	0,3	91,47	69,96	37,425	1,425		
495	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	7,2	0,28	0,4	43	44,92	25,2	1,3		
	Хлеб	70	4,97	0,77	33,48	160,03										
Обед всего			26,19	30,19	107,52	701,32	0,341	120,709	0,33	7,092	207,698	326,901	156,132	5,93		
Всего за день			39,66	42,01	160,5	1081,31	0,696	128,054	0,41	8,647	695,498	718,156	241,262	9,71		