

"Огласовано"

Директор МОУ СШ №4  
"Центр образования"

  
М.Ю. Тихомирова  
"10" февраля 2023 г.



"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель

  
Т.П. Анисимова  
"10" февраля 2023г.



**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся  
в МОУ СШ №4 "Центр образования"  
на 2022 - 2023 учебный год**

## Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 12-18 лет.

Неделя: **первая**

День: **первый**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	7,8	9,2	41,7	290	0,05	1,1	52,7	0,13	168,5	27,3	125,7	0,4
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
762-1997	Кофейный напиток	200	2,5	2,8	10,5	121,6	0	2	0	0	8	5	10	1
	Сыр порционный	30	7	7	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>19,6</b>	<b>95,2</b>	<b>667,6</b>	<b>0,31</b>	<b>9,3</b>	<b>101</b>	<b>1,63</b>	<b>436,5</b>	<b>281,3</b>	<b>205,7</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	9,2	5,6	27,3	290	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
451-2004	Биточек мясной	100	12,5	6,2	17	267	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6,1	15	48	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
702-1997	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0	16,4	66	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	1,3	1	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,7</b>	<b>27,8</b>	<b>124</b>	<b>919</b>	<b>0,74</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>141,7</b>	<b>102,9</b>	<b>252,3</b>	<b>5,9</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,1</b>	<b>47,4</b>	<b>219,2</b>	<b>1586,6</b>	<b>1,05</b>	<b>15,8</b>	<b>101</b>	<b>1,89</b>	<b>578,2</b>	<b>384,2</b>	<b>458</b>	<b>9,4</b>

Неделя: **первая**

День: **второй**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	17,9	12,6	26,5	364,2	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
29-2006	Овощи по сезону	100	1,6	0,3	19,8	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,9</b>	<b>21,5</b>	<b>76,6</b>	<b>606</b>	<b>0,19</b>	<b>27,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,8</b>	<b>501,4</b>	<b>119,1</b>	<b>375,7</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	8,1	12,6	14,2	175	0	0,8	0,2	0	26,4	11,7	38,5	0,7
498-2004	Шницель куриный	100	12,8	7,2	15,2	185	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
511-2004	Рис отварной	200	4,6	7,5	37,6	319	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
	Сок фруктовый	200	0,6	0,1	38,9	141	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,4</b>	<b>29,4</b>	<b>121,2</b>	<b>880</b>	<b>0,62</b>	<b>10,8</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>159,4</b>	<b>104,8</b>	<b>335,2</b>	<b>4,7</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>49,3</b>	<b>50,9</b>	<b>197,8</b>	<b>1486</b>	<b>0,81</b>	<b>38,6</b>	<b>0,41</b>	<b>1,15</b>	<b>660,8</b>	<b>223,9</b>	<b>710,9</b>	<b>13,2</b>



Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	200/50	20,6	20,1	45,2	498	0,6	0,7	28	0,8	511,5	70,7	573,2	1,7
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	28	97	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>20,5</b>	<b>88,4</b>	<b>650</b>	<b>0,63</b>	<b>8,7</b>	<b>28</b>	<b>0,8</b>	<b>553,5</b>	<b>100,7</b>	<b>616,2</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	5,8	12,4	129	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
408-1994	Печень, тушенная в соусе 50/50	100	18,7	9,9	6,2	356	0,1	26,9	16,8	1,4	93,9	14,8	223,3	4,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6,1	13	48	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	200	0,4	0	48,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>28,7</b>	<b>30,7</b>	<b>130,5</b>	<b>923</b>	<b>0,66</b>	<b>48,7</b>	<b>26,8</b>	<b>1,51</b>	<b>226,3</b>	<b>70,7</b>	<b>350,1</b>	<b>7,8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,7</b>	<b>51,2</b>	<b>218,9</b>	<b>1573</b>	<b>1,29</b>	<b>57,4</b>	<b>54,8</b>	<b>2,31</b>	<b>779,8</b>	<b>171,4</b>	<b>966,3</b>	<b>11,3</b>

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	7,6	24,1	134	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	8,4	25,6	216	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Сыр порционный	30	6	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>22,4</b>	<b>79,9</b>	<b>564</b>	<b>0,51</b>	<b>6,8</b>	<b>48,4</b>	<b>1,82</b>	<b>270,4</b>	<b>416,8</b>	<b>437,9</b>	<b>9,6</b>
<b>Обед</b>														
62-2006	Овощи по сезону	100	2,2	5	11,6	98	0,06	25	0	0	129	20	26	1
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8	12,4	18,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
388-2004	Шницель рыбный	100	15,8	6,2	9,2	202	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>31,3</b>	<b>33,9</b>	<b>134,4</b>	<b>951</b>	<b>0,5</b>	<b>48,5</b>	<b>10,08</b>	<b>0,57</b>	<b>405,5</b>	<b>113,9</b>	<b>411,8</b>	<b>5,4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>53,1</b>	<b>56,3</b>	<b>214,3</b>	<b>1515</b>	<b>1,01</b>	<b>55,3</b>	<b>58,48</b>	<b>2,39</b>	<b>675,9</b>	<b>530,7</b>	<b>849,7</b>	<b>15</b>



Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			г	г	г		мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
728-2004	Блинчики с начинкой	200	16,5	18,2	46,5	440	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	45	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	150	3,5	3,1	17,3	113	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,3</b>	<b>21,4</b>	<b>79</b>	<b>598</b>	<b>0,14</b>	<b>4,4</b>	<b>77,7</b>	<b>0,31</b>	<b>194,8</b>	<b>53,4</b>	<b>219,2</b>	<b>3,85</b>
<b>Обед</b>														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	9,4	7,7	28	197	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
451-2004	Биточек мясной	100	12,5	5,2	17	261	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
214-2004	Капуста тушеная	200	5,9	15	24,9	258	0,06	19,7	0,12	0,12	103,7	34,6	69,1	1,4
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,5</b>	<b>29,9</b>	<b>124,1</b>	<b>918</b>	<b>0,5</b>	<b>26,7</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>226,3</b>	<b>100,2</b>	<b>261,7</b>	<b>5,6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>51,3</b>	<b>203,1</b>	<b>1516</b>	<b>0,64</b>	<b>31,1</b>	<b>78,12</b>	<b>0,58</b>	<b>421,1</b>	<b>153,6</b>	<b>480,9</b>	<b>9,45</b>

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
175-2015	Каша "Дружба"	200	11,6	9,8	40,5	265	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	1,1	0,3	13	80	0,03	6	0	0	34	25	33	0,8
642-1994	Какао с молоком	200	4,4	3,9	15,8	118	0	2	0	0	8	5	10	1
	Масло сливочное порционно	20	0,1	8,2	0,1	75	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>22,5</b>	<b>84,4</b>	<b>617</b>	<b>0,16</b>	<b>8,8</b>	<b>49,97</b>	<b>1,03</b>	<b>239,9</b>	<b>90,1</b>	<b>195,5</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>														
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5	7,2	23,3	225	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	100	16,6	7,2	21,2	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6,1	13	48	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
702-1997	Компот из чернослива с витамином С	200	0,6	0	16,4	66	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,6</b>	<b>29,4</b>	<b>124,2</b>	<b>857</b>	<b>0,7</b>	<b>18,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>310</b>	<b>118</b>	<b>366,9</b>	<b>5,9</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,8</b>	<b>51,9</b>	<b>208,6</b>	<b>1474</b>	<b>0,86</b>	<b>27,5</b>	<b>50,11</b>	<b>1,3</b>	<b>549,9</b>	<b>208,1</b>	<b>562,4</b>	<b>8,8</b>



Неделя: **вторая**День: **второй**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	7,6	24,1	134	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	8,4	25,6	216	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Сыр порционный	30	6	6	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>22,4</b>	<b>79,9</b>	<b>564</b>	<b>0,51</b>	<b>6,8</b>	<b>48,4</b>	<b>1,82</b>	<b>270,4</b>	<b>416,8</b>	<b>437,9</b>	<b>9,6</b>
<b>Обед</b>														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	9,2	5,6	17,3	215	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	100	14,5	9,6	12,4	368	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2
511-2004	Рис отварной	200	4,6	11,5	46,7	212	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	89	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,7</b>	<b>28,7</b>	<b>123,2</b>	<b>944</b>	<b>0,81</b>	<b>11,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,61</b>	<b>159</b>	<b>125,9</b>	<b>381,6</b>	<b>5,3</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>51,1</b>	<b>203,1</b>	<b>1508</b>	<b>1,32</b>	<b>18,6</b>	<b>48,53</b>	<b>2,43</b>	<b>429,4</b>	<b>542,7</b>	<b>819,5</b>	<b>14,9</b>

Неделя: **вторая**День: **третий**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	250	20,1	21,8	51	458	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	1,1	0,3	23	89	0,03	6	0	0	34	25	33	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,5</b>	<b>22,2</b>	<b>89,2</b>	<b>602</b>	<b>0,33</b>	<b>9,5</b>	<b>48,3</b>	<b>0,4</b>	<b>393,3</b>	<b>112,7</b>	<b>413,8</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>														
133-2004	Суп картофельный с яйцом	250	7,8	5,8	22,5	187	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	100	15,9	8,2	19	271	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6,1	13	38	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	38,9	142	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>29</b>	<b>133,7</b>	<b>896</b>	<b>0,74</b>	<b>9,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,44</b>	<b>141,1</b>	<b>97,3</b>	<b>272</b>	<b>6,4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>53</b>	<b>51,2</b>	<b>222,9</b>	<b>1498</b>	<b>1,07</b>	<b>18,8</b>	<b>48,7</b>	<b>0,84</b>	<b>534,4</b>	<b>210</b>	<b>685,8</b>	<b>10,1</b>



Неделя: вторая  
День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
		100	15,1	8,3	9,4	202	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
388-2004	Шницель рыбный	180	3,9	10,3	30	234	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
520-2004	Картофельное пюре	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	100	1,6	0,3	11,8	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1
29-2006	Овощи по сезону	20	1,6	0,2	15	50	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	600	22,5	19,2	81,4	574	0,24	28,8	0,08	0,12	508	77	343,3	4,2
	<b>Итого:</b>													
<b>Обед</b>														
		250	4,2	7,7	28	139	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
132-2004	Рассольник ленинградский	300	24	18,2	29,3	577	0,2	3,2	0	0,3	22,8	63,9	350,5	4,3
443-2004	Плов	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
631-2004	Компот из черной смородины с вит.С	50	1,3	2	15,3	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	800	29,9	27,9	122,2	918	0,6	25,5	0,3	0,32	120,7	95,1	450,6	6,1
	<b>Итого:</b>		52,4	47,1	203,6	1492	0,84	54,3	0,38	0,44	628,7	172,1	793,9	10,3
	<b>Всего за день:</b>													

Неделя: вторая  
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
		200	11,5	12,3	37,9	368	0,2	0,5	57,8	0,2	326,9	27,2	390,4	3,5
342-2004	Омлет натуральный	30	7	7	0	80	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Сыр порционный	20	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Батон йодированный	200	0,3	0,1	15,2	55	0	2	0	0	8	5	10	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	100	1,6	0,3	9,8	33	0,06	15	0	0	305	20	26	1
29-2006	Овощи по сезону	550	22,4	20	77,9	615	0,49	17,7	106,1	1,7	865,9	276,2	463,4	6,8
	<b>Итого:</b>													
<b>Обед</b>														
		250	8	8,5	18,8	207	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	13,9	8	13,1	324	0,07	6,8	8,1	0,07	20,5	11,7	81	1,3
488-2004	Птица тушеная в соусе 70/30	200	6,1	13	48	236	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	0,6	0,4	32,6	120	0,02	4	0	0,2	40	24	18	0,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	60	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	800	29,9	31,9	127,8	947	0,64	21,5	18,1	0,36	129,5	88,5	225,5	5
	<b>Итого:</b>		52,3	51,9	205,7	1562	1,13	39,2	124,2	2,06	995,4	364,7	688,9	11,8
	<b>Всего за день:</b>													

<b>Итого среднесуточная за две недели</b>			51,1	51,0	209,7	1521,1	1,0	35,7	56,5	1,5	625,4	296,1	701,6	11,4
---	--	--	------	------	-------	--------	-----	------	------	-----	-------	-------	-------	------

11