

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ Одинцовского  
 лицея №6 им. А.С. Пушкина  
 И.Г. Стрижак

28.08.2023 г.

Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся 1-4 классов,  
 получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях,  
 с заболеваниями желудочно-кишечного тракта

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: понедельник-1														
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,3	0,1	1,0	6,0	0,0	6,3		0,2	3,5	6,5	5,0	0,2
246/М/ЖКТ	Гуляш из отварной говядины	90	1,9	4,2	3,4	59,4	0,0	3,9		1,5	9,3	29,8	9,4	0,5
304/М/ЖКТ	Рис отварной	165	4,2	3,4	43,7	221,9	0,0		15,4	0,3	6,3	89,8	29,5	0,6
388/М/ЖКТ	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		500	10,0	9,0	88,3	486,8	0,2	191,0	162,5	2,6	97,8	184,1	51,8	2,3
Обед														
52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	5,0	50,9	0,0	5,7		1,4	21,1	24,6	12,5	0,8
97/М/ЖКТ	Суп картофельный	200	2,0	1,4	15,9	84,4	0,1	19,2		0,6	17,3	62,0	25,1	1,0

226/М/330/М/ЖКТ	Рыба отварная (треска)	90	12,2	1,7	2,1	72,0	0,1	1,4	15,3	0,7	27,4	162,9	24,2	0,4
349/М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	23,1	96,7	0,0	0,7		1,0	28,8	26,3	18,9	0,6
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		590	20,5	6,8	75,1	445,0	0,3	27,0	15,3	4,4	108,4	328,0	100,5	4,0
Всего за понедельник-1		1090	30,5	15,8	163,4	931,9	0,5	218,0	177,8	7,1	206,2	512,1	152,3	6,4

День/неделя: вторник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
185/М/336/М/ЖКТ	Запеканка пшеничная с черносмородиновым соусом	200	6,5	4,8	48,6	261,9	0,2	20,0	20,5	1,2	22,9	124,9	42,1	1,6
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
0	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
0	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
378/М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
Итого за Завтрак		535	14,7	10,7	90,1	517,5	0,3	59,3	59,5	1,5	334,9	341,5	75,4	3,3
Обед														
73/М/ЖКТ	Икра кабачковая	60	1,1	2,2	5,5	47,0	0,0	19,3		1,0	23,1	21,3	12,5	0,6
99/М/ЖКТ	Суп из овощей	200	1,5	3,2	8,9	70,7	0,1	17,0		1,4	21,2	41,7	17,4	0,6
	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
281/М/ЖКТ	Биточек мясной, 90	90	9,3	8,3	7,8	144,0	0,1	0,1	10,2	0,4	36,2	106,2	15,7	1,4
207/М/ЖКТ	Макаронник	150	6,4	6,4	38,6	237,5	0,1		34,8	1,7	16,0	59,6	9,7	1,1
350/М/ЖКТ	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,2	0,0	22,3	87,7	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,3

0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2	
Итого за Обед		750	23,4	22,3	112,3	744,2	0,4	72,4	55,0	5,5	128,8	293,1	81,7	5,2	
Всего за вторник-1		1285	38,1	33,0	202,5	1261,7	0,7	131,8	114,5	7,0	463,7	634,6	157,1	8,5	
День/неделя: среда-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4,8	0,0	5,0		0,1	2,8	5,2	4,0	0,2	
288М/ЖКТ	Куры отварные	90	24,5	21,9	2,3	304,4	0,1	4,0	97,6	0,4	34,8	217,2	27,0	2,2	
310М/ЖКТ	Картофель отварной	180	3,6	5,1	29,4	178,3	0,2	36,0	24,0	0,2	23,1	107,0	41,6	1,7	
388/М/ЖКТ	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6	
0	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5	
Итого за Завтрак		510	32,0	28,3	72,7	687,0	0,4	225,8	268,7	1,5	139,6	387,4	80,5	5,1	
Обед															
74/М/ЖКТ	Икра овощная	60	1,3	2,1	5,6	41,9	0,0	15,9	0,7	1,1	20,6	30,1	15,1	0,6	
101/М/ЖКТ	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,2	2,5	13,3	89,0	0,1	13,3	4,9	0,6	13,5	67,2	27,4	1,0	
242/М/330/М/ЖКТ	Язык отварной с соусом	90	16,7	13,5	4,4	196,7	0,1	0,5	8,0	0,5	18,3	236,5	21,9	4,2	
171/М/ЖКТ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,6	38,3	246,0	0,3		24,0	0,6	15,9	201,7	134,1	4,5	
342/М/ЖКТ	Компот из яблок	180	0,1	0,1	20,5	84,8	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8	
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2	

Итого за Обед		740	34,5	25,4	111,0	799,3	0,7	33,3	37,6	3,6	88,0	591,6	221,4	12,4
---------------	--	-----	------	------	-------	-------	-----	------	------	-----	------	-------	-------	------

Всего за среда1		1250	66,5	53,8	183,7	1486,3	1,1	259,2	306,3	5,1	227,5	979,0	301,9	17,5
-----------------	--	------	------	------	-------	--------	-----	-------	-------	-----	-------	-------	-------	------

День/неделя: четверг-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
224/М/ЖКТ	Запеканка творожная с морковью со сметаной	180	18,5	17,3	27,0	342,5	0,1	2,0	88,2	2,2	206,6	260,1	40,1	1,1
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
0	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
385/М/ЖКТ	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,0	1,1	18,0		216,0	162,0	25,2	0,2
372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	180	0,7	0,7	44,2	185,5	0,1	16,6		0,3	26,6	18,3	14,9	3,7
Итого за Завтрак		595	30,5	27,1	100,8	774,7	0,2	20,6	140,7	2,6	667,1	591,2	91,8	5,6
Обед														
25/М/ЖКТ	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,2	2,1	2,4	29,6	0,0	3,1		1,0	7,5	4,3	4,1	0,5
99/М/ЖКТ	Суп из овощей	200	1,5	3,2	8,9	70,7	0,1	17,0		1,4	21,2	41,7	17,4	0,6
297/М/ЖКТ	Фрикадельки из кур	90	13,6	12,9	6,8	198,3	0,1	1,3	46,9	1,3	12,6	119,4	17,4	1,4
303/М/ЖКТ	Каша рисовая вязкая (с маслом без сахара)	150	4,4	5,8	31,2	195,0	0,0	0,4	27,3	0,2	102,4	117,5	26,9	0,5
342/М/ЖКТ	Компот из вишни	200	0,5	0,1	24,8	102,6	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,3
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		760	24,9	24,7	103,0	737,2	0,3	27,8	74,2	4,7	172,3	347,1	95,9	4,5
Всего за четверг-1		1355	55,4	51,7	203,8	1511,9	0,6	48,5	214,9	7,3	839,5	938,3	187,7	10,1

День/неделя: пятница-1

№ рец.	Наименование дней	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	недели, блюдо	порции	Б	Ж	У	ическая ценност ь (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,1	0,0	0,4	2,2	0,0	1,4		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
310/Т/ЖКТ	Омлет с мясом (вареный на пару)	200	42,8	44,7	1,6	579,5	0,2	0,0	565,7	1,7	126,2	569,0	44,1	7,6
14М	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,2	0,1	13,4	58,1	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
0	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
424/М/ЖКТ	Булочка домашняя	50	3,7	6,3	29,4	189,0	0,3		2,5	2,1	7,6	33,4	5,8	0,5
Итого за Завтрак		500	39,2	48,3	65,1	854,5	0,5	52,2	507,6	3,7	179,1	524,9	47,3	6,9
Обед														
67М/ссж														
106М/ссж	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4,0	56,5	0,0	7,5		1,8	19,9	22,2	11,9	0,5
260М/ссж	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,9	1,3	14,6	78,7	0,1	18,1		0,6	13,0	56,8	23,6	0,9
312М/ссж	Гуляш из говядины	90	13,9	14,9	3,5	203,8	0,1	4,1		1,9	10,9	145,3	20,7	2,2
350М/ссж	Картофельное пюре	150	3,3	4,0	22,2	138,2	0,2	25,9	18,3	0,2	45,1	97,5	33,1	1,2
0	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,2	0,0	22,3	87,7	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,3
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		740	24,8	25,0	95,6	705,9	0,5	91,6	18,3	5,4	112,5	379,9	114,7	6,3

Всего за пятница-1		1240	64,0	73,3	160,7	1560,4	1,0	143,8	525,9	9,1	291,5	904,8	162,0	13,2
День/неделя: понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

	недели, блюдо	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	160	6,2	2,9	39,5	209,1	0,1		12,0	0,9	12,5	49,9	9,0	0,9
299К/ссж	Ежики мясные	90	12,5	14,1	11,7	223,3	0,1	1,9	8,0	1,7	15,1	140,1	20,7	1,9
376М	Чай с джемом	180	0,1		17,2	67,5	0,0	0,6		0,1	21,0	34,8	18,5	3,4
0	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		500	22,1	18,2	90,1	611,6	0,3	10,8	20,0	2,9	120,8	287,4	59,0	6,9
Обед														
52/М/ЖКТ														
104М	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	5,0	50,9	0,0	5,7		1,4	21,1	24,6	12,5	0,8
234М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,9	2,3	14,6	87,7	0,1	18,1		1,0	13,0	56,8	23,6	0,9
312М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) без соуса	90	12,3	10,4	14,9	203,1	0,1	0,4	8,2	4,5	61,4	188,3	45,4	1,1
380К	Картофельное пюре	150	3,3	5,4	22,2	151,4	0,2	25,9	26,3	0,2	45,6	98,1	33,1	1,2
349М/ссж	Соус сметанный 30К	30	0,7	3,7	2,7	47,5	0,0	0,1	23,0	0,1	17,9	13,1	2,1	0,1
0	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	23,1	96,7	0,0	0,7		1,0	28,8	26,3	18,9	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		770	24,6	25,6	111,5	778,4	0,5	51,0	57,5	9,0	201,6	459,4	155,4	6,0

Всего за понедельник-2		1270	46,6	43,8	201,6	1390,0	0,8	61,8	77,5	11,9	322,4	746,8	214,4	12,9

День/неделя: вторник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

						ценность (ккал)			(мкг)					
Завтрак														
15М	Пудинг рисовый	200	8,4	15,6	55,9	398,4	0,1	0,3	104,8	2,3	82,6	171,7	35,9	1,3
378/М/ЖКТ	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
0	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
0	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
190/М/ЖКТ	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		535	16,6	21,5	97,5	654,1	0,2	39,6	143,8	2,5	394,6	388,3	69,2	3,0
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	60	0,8	4,1	4,0	56,5	0,0	7,5		1,8	19,9	22,2	11,9	0,5
97/М/ЖКТ	Суп картофельный на овощном бульоне	200	2,0	2,4	15,9	93,4	0,1	19,2		1,0	17,3	62,0	25,1	1,0
299/М/329/М/ЖКТ	Суфле из кур	90	17,9	22,3	3,1	284,9	0,1	1,7	131,8	1,3	44,0	181,3	20,0	1,8
302М/ссж	Рис отварной	150	3,8	3,1	40,0	203,0	0,0		14,0	0,3	5,7	82,2	27,0	0,6
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,2	0,0	22,3	87,7	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,3
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		740	29,4	32,5	114,3	866,4	0,4	64,4	145,8	5,4	110,4	405,9	109,4	5,3
Всего за вторник-2		1275	46,0	54,0	211,8	1520,5	0,6	104,0	289,6	7,9	505,0	794,2	178,5	8,2

День/неделя: среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														

71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,2	0,0	0,6	3,3	0,0	2,1		0,0	5,1	9,0	4,2	0,2
288М/ссж	Куры отварные с маслом	90	22,9	23,3	0,5	303,7	0,1	3,4	105,4	0,4	26,6	201,2	24,4	2,0
302М/ссж	Рис отварной	165	4,2	3,4	44,0	223,2	0,0	0,0	15,4	0,3	6,3	90,4	29,7	0,6
388М/ссж	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		505	30,9768	28,0728	85,3216	729,7322	0,2454	186,34	267,86	1,4121	116,7822	358,5463	66,2103	3,8581
Обед														
74/М/ЖКТ	Икра овощная	60	1,3	2,1	5,6	41,9	0,0	15,9	0,7	1,1	20,6	30,1	15,1	0,6
101/М/ЖКТ	Суп картофельный с гречневой крупой	200	3,2	2,5	13,3	89,0	0,1	13,3	4,9	0,6	13,5	67,2	27,4	1,0
310/Т/ЖКТ	Омлет с мясом (вареный на пару)	200	42,8	44,7	1,6	579,4	0,2	0,0	565,5	1,7	126,1	568,8	44,1	7,6
342/М/ЖКТ	Компот из яблок	180	0,1	0,1	20,5	84,8	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		700	41,5	39,0	69,5	791,3	0,4	32,8	429,9	3,8	148,3	580,2	98,6	9,4
Всего за среда2		1205	68,3	63,6	110,8	1297,7	0,6	219,2	682,3	4,9	258,8	848,4	135,1	12,6

День/неделя: четверг-2														
№ рец.	Наименование дней	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			



	недели, блюда	порции				ценность (ккал)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
224М/334М/ссж	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	180	18,6	14,0	41,4	369,9	0,1	4,2	68,0	2,2	193,0	255,5	42,6	1,2	

15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
14М	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0		0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
0	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
385/М/ЖКТ	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,0	1,1	18,0		216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Завтрак		525	30,9	30,5	79,2	725,7	0,2	66,2	160,5	2,6	663,4	594,4	92,3	2,3
Обед														
52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,1	5,0	50,9	0,0	5,7		1,4	21,1	24,6	12,5	0,8
99/М/ЖКТ	Суп из овощей	200	1,5	3,2	8,9	70,7	0,1	17,0		1,4	21,2	41,7	17,4	0,6
246/М/ЖКТ	Гуляш из отварной говядины	90	1,9	4,2	3,4	59,4	0,0	3,9		1,5	9,3	29,8	9,4	0,5
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,3	4,0	22,2	138,2	0,2	25,9	18,3	0,2	45,1	97,5	33,1	1,2
342М/ссж	Компот из вишни	180	0,4	0,1	22,2	92,0	0,0	5,4		0,1	13,3	10,8	9,4	0,2
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		740	12,7	15,1	90,7	552,2	0,4	57,9	18,3	5,4	123,8	256,6	101,6	4,6
Всего за четверг-2		1265	43,6	45,6	169,9	1277,9	0,6	124,1	178,8	8,0	787,2	851,0	193,9	6,9

День/неделя: пятница-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23М	Салат из свежих помидоров	20	0,2	1,0	0,9	14,4	0,0	4,0		0,5	3,5	6,6	3,5	0,2
388М/ссж	Рыба отварная (треска)	90	12,2	1,7	2,1	72,0	0,1	1,4	15,3	0,7	27,4	162,9	24,2	0,4
312М/ссж	Картофельное пюре	180	4,0	4,9	26,7	167,5	0,2	31,2	22,8	0,2	54,0	117,4	39,8	1,5
0	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6

226/М/330/М/ЖКТ	Батон из муки пш. высш. сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		510	20,0	9,0	69,9	453,4	0,4	217,4	185,2	2,2	163,7	344,8	75,4	3,1
Обед														
72М	Икра из баклажанов	60	1,5	4,1	6,0	47,4	0,1	8,7	2,6	1,9	17,0	39,4	12,9	0,6
101/М/ЖКТ	Суп картофельный гречневой крупой	200	3,2	2,5	13,3	89,0	0,1	13,3	4,9	0,6	13,5	67,2	27,4	1,0
288М/ЖКТ	Куры отварные	90	24,5	21,9	2,3	304,4	0,1	4,0	97,6	0,4	34,8	217,2	27,0	2,2
171/М/ЖКТ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,6	38,3	246,0	0,3		24,0	0,6	15,9	201,7	134,1	4,5
349/М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	23,1	96,7	0,0	0,7		1,0	28,8	26,3	18,9	0,6
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
0	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
Итого за Обед		940	44,0	36,5	131,6	1018,5	0,8	46,8	129,1	5,8	155,9	626,0	258,0	14,6
Всего за пятница-2		1450	64,0	45,5	201,6	1472,0	1,1	264,2	314,2	7,9	319,5	970,8	333,3	17,7