

«Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

И. Н. Аврискина

«26» 03 2021 г.



Согласовано

Директор МБОУ школа № 175 г. о. Самара

И. В. Мещеряков 2021 г.



Примерное десятидневное цикличное меню

по организации питания детей, страдающих диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

Возрастная группа с 11 до 17 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могилыный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

День: понедельник

Сезон: Весна

1 День

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 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	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2			155,1	239,36	72,21	1,72			
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2			70,61	50,02	10,88	0,46			
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2			
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1			
Итого за Завтрак			12,77	9,03	58,92	368,03	0,34	13,64	31,43			261,71	365,38	106,09	5,48			
Обед																		
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920			41	37	15	0,7			
98,04	Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом Цыпленка и укропом	25/250/1	6,46	8,15	11,97	147,07	0,07	11,55	11,08			46,5	79,74	25,06	0,98			
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	13,23	8,59	12,66	180,87	0,06	0,7	31,8			23,1	61,24	14,44	1,09			
199,02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42					91,8	194,19	80,08	6,14			
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8				16,03	6,73	8,25	0,27			
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34			
Итого за Обед			45,42	32,91	94,12	855,15	153,66	60,05	963,48			239,43	473,7	171,03	11,52			
Итого за день			58,19	41,94	153,04	1223,18	154	73,69	994,91			501,14	839,08	277,12	17			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

Сезон: Весна

2 День

Возраст: С 11 до 17 лет

Неделя: 1

День: вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
212.04	Омлет с колбасой.	200	21,46	31,11	2,99	377,79	0,14	0,3	317,68		137,91	335,3	28,88	3,78					
376.12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41					
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1					
341	Мандарины свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1					
Итого за Завтрак			24,73	32,21	25,16	489,45	0,31	38,35	327,68		204,57	421,42	58,12	5,39					
Обед																			
52.01	Салат из свежлы отварной..	100	1,41	6,08	7,94	92,12	0,02	7,76			41,46	40,41	20,29	1,36					
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03					
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	75/30	9,01	8,6	13,02	165,52	0,04	0,63	7,52		14,9	95,23	13,01	1,53					
302.03	Каша пшеничная.	180	4,87	6,71	28,15	192,47	0,13				21,39	100,07	36,3	1,19					
348.03	Компот из кураги без сахара + С витаминизация	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8			41,9	29,2	23,2	0,64					
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34					
Итого за Обед			22,68	28,79	99,9	749,43	0,41	17,66	18,12		180,87	439,18	150,52	8,09					
Итого за День			47,41	61,25	0,6	1238,88	0,72	56,01	345,8		385,44	860,6	208,64	13,48					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

День: среда

Сезон: Весна

3 День

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
290	Филе куриное тушеное со сметанно-томатным соусом	80/30	26,23	4,25	2,92	154,85	0,07	2,58	98,92		25,04	161,5	87,7	1,56		
203,02	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07				19,8	42,67	13,3	0,96		
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45		
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			39,71	15,57	69,09	575,33	0,29	10,54	130,42		98,45	380,83	140,33	6,48		
Обед																
760,01	Зеленый горошек порционно.	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7		
88	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78		
274,07	Зразы из говядины с луком и яйцом	100	11,79	12,85	13,97	218,69	0,05	1,51	23,77		42,96	145,08	20,31	2,14		
312,02	Картофельное пюре	180	3,72	6,62	17,12	142,94	0,17	6,22	5,68		50,46	98,69	33,75	1,21		
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2		
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед			24,58	26,88	70,65	617,54	0,48	36,95	40,07		240,62	467,75	135,28	8,37		
Итого за День			64,29	42,45	139,74	1192,87	0,77	47,49	170,49		339,07	848,58	275,61	14,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

Сезон: Весна

День: четверг

Возраст: С 11 до 17 лет

4 День

Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11				
219,04	..Сырники из творога со сметаной	200/20	38,01	33,03	25,29	550,47	0,13	0,56	150		334,42	464,31	47,77	1,42				
378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46				
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2				
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1				
Итого за Завтрак			46,28	39,91	52,11	752,75	0,31	12,93	191,73		441,18	880,33	89,9	5,29				
Обед																		
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5				
102,06	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38			42,95	88,37	37,42	2,06				
291,04	Плов с перловой крупой с Цыплятами	50/200	21,73	15,47	46,74	413,11	0,13	5,24	50,48		48,93	321,59	86,41	2,39				
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8			16,03	6,73	8,25	0,27				
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34				
Итого за Обед			31,86	20,98	91,78	683,38	0,46	59,42	51,08		145,91	541,49	174,28	7,56				
Итого за день			78,14	60,89	143,89	1436,13	0,77	72,35	242,81		587,09	221,82	264,18	12,85				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

Сезон: Весна

5 день

День: пятница

Возраст: С 11 до 17 лет

Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
256	Говядина тушеная в соусе	75/30	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03			16,19	212,03	26,75	3,21			
302,06	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,01	46,22	297,77	0,25					28,12	242,65	163,49	5,47			
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05				11,66	4,12	4,24	0,41			
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1			
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60				34	23	13	0,3			
Итого за Завтрак			35,06	25,62	70,35	652,22	0,45	60,22	0,03			109,97	546,8	221,48	10,49			
Обед																		
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25				14	26	20	0,9			
795,01	Суп картофельный с зеленым горошком, цыпленками и зеленью укропа (для диет)	25/250/1	6,76	5,37	14,8	134,57	0,1	9,39	11,04			35,59	90,16	31,22	1,22			
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51			792	12,38	42,84	3,05			
378,03	Кисель из клюквы без сахара + С витаминизация	200	0,11	0,04	7,78	31,92		2,99				15,66	9,12	5,05	0,12			
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34			
Итого за Обед			28,51	16,11	57,16	487,67	0,33	54,95	32,15			165,25	432,46	127,31	7,63			
Итого за День			63,57	41,73	127,51	1139,89	0,78	115,17	32,18			275,22	979,26	348,79	18,12			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

День: понедельник

Сезон: Весна

6 День

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55												
173.03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36	72,21	1,72				
378.02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88	0,46				
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2				
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1				
Итого за Завтрак																		
			19,55	15,3	58,92	451,58	0,34	13,64	31,43		261,71	365,38	106,09	5,48				
Обед																		
760.01	Зеленый горошек порционно.	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10			20	62	21	0,7				
82.1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа (для diet)	250/5/1	1,8	5,66	10,7	100,94	0,05	10,13	5,06		51,25	51,74	25,9	1,11				
256	Котлеты рыбные "Любительские".	100/5	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69				
203.02	Вермишель отварная из твердых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07				19,8	42,67	13,3	0,96				
766.02	Напиток из вишни + С витаминизация (без сахара)	200	0,16	0,04	2,12	9,48	0,01	3			17,75	6	7,5	0,1				
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34				
Итого за Обед																		
			25,59	20,83	86,27	629,61	0,38	23,88	70,24		162,41	381,58	116,15	5,9				
Итого за День																		
			45,14	36,13	145,19	1081,19	0,72	37,52	101,67		424,12	746,96	222,24	11,38				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

7 День

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

Сезон: Весна

День: вторник

№	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11					
288	Цыпленок отварной.	100	24,56	16	0,34	243,6	0,07	3,3	57,6		59,9	135,91	24,09	1,57					
310,02	Картофель отварной.	180	3,46	0,71	20,54	102,39	0,18	25,2			26,34	94,84	36,66	1,41					
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41					
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1					
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3					
Итого за Завтрак			34,84	21,9	45,85	519,86	0,4	33,66	89,1		137,05	405,87	99,24	6,9					
Обед																			
62,02	Салат из моркови (без сахара)	100	1,3	0,1	6,9	33,7	0,06	5			27	55	38	0,7					
96	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	7,55	11,21	20,55	213,29	0,12	8,74	22		44,42	127,47	35,22	1,42					
268	Биточки из говядины.	100	13,13	9,64	14,81	198,52	0,05	0,7	3,8		18,51	128,74	17,04	2,29					
143,02	Рагу из овощей с соусом	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14					
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2					
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34					
Итого за Обед			29,39	30,51	83,01	724,19	0,41	26,89	40		227,47	501,3	161,17	9,09					
Итого за День			64,23	52,41	128,86	1244,05	0,81	60,55	129,1		364,52	907,17	260,41	15,99					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

8 День

Неделя: 2

Сезон: Весна
Возраст: С 11 до 17 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
240,05	Пудинг из творога с яблоками и сметаной (без сахара)	185/20	27,49	25,54	14,5	397,85	0,09	2,74	149,04			249,14	345,31	37,18	2,25	
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85				14,46	5,66	5,08	0,45	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			30,92	26,64	37,48	513,39	0,24	65,59	149,04			317,6	438,97	69,26	4,1	
Обед																
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7				17	30	14	0,5	
102,07	Суп картофельный с фасолью зеленым укропа (для диет)	250/1	1,39	4,23	11,46	89,47	0,06	6,88				32,55	48,77	22,42	0,82	
258	Мясо говядины духовое	96/180	31,69	27,35	21,28	458,03	0,19	9,77				42,38	366,53	68,52	5,37	
646,03	Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара)	200	0,04	0,02	1,74	7,33		2,86				16,29	5,5	6,92	0,42	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1				21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед			37,78	32,42	56,42	668,61	0,37	26,51	0,6			129,22	545,6	140,06	9,45	
Итого за день			68,7	59,06	93,9	1182	0,61	92,1	149,64			446,82	984,57	209,32	13,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: четверг

Сезон: Весна

9 день Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
295.13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	13,23	8,59	12,66	180,87	0,06	0,7	31,8		23,1	61,24	14,44	1,09		
199.02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19	80,08	6,14		
376.12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79	0,05				11,66	4,12	4,24	0,41		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1		
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак			40,12	20,15	75,09	642,99	0,67	38,86	73,3		181,71	431,55	132,01	8,95		
Обед																
67	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	6,78	123,6	0,04	8,48			29,58	42,4	18,88	0,82		
102.04	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом	14/250/1	7,8	6,57	21,46	176,17	0,21	6,75	2,8		43,88	107,34	39,35	2,39		
829.02	Билус с сосисками.	75/150	9,2	16,48	14,27	242,2	0,08	25,4	0,07		106,69	132,06	38,36	2,13		
349.01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2		
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед			22,28	33,93	65,45	656,29	0,43	41,03	3,47		255	392	132,89	8,88		
Итого за День			62,4	54,08	140,54	1299,28	1,1	79,89	76,77		436,71	823,55	264,9	17,83		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: Весна

10 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
800,02	Котлеты Янтарные	100	13,51	9,19	10,34	178,11	0,05	1,4	23,8			28,84	155,66	25,11	2,47	
302,07	Каша пшеничная рассыпчатая..	180	7,87	6,74	45,49	274,1	0,21					30,5	160,79	58,4	1,9	
533,01	Чай со смородиной (без сахара)	200	0,11	0,03	0,36	2,15		9,43				13,23	4,02	5,01	0,31	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	1,1	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак			24,26	17,23	80,63	574,63	0,4	22,38	23,83			108,57	396,47	111,52	7,98	
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29				45,16	29,47	16,47	0,57	
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,9	4,67	19,91	141,27	0,13	13				32,79	106,88	36,35	1,29	
246	Гуляш из отварной говядины..	100/50	26,88	18,64	3,23	288,2	0,05	0,47	0,07			24,98	215,91	32,48	3,65	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2			29,63	244,49	163,53	5,49	
797,02	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация (без сахара)	200	0,05	0,02	0,35	1,78		1,43				10,92	1,05	3,56	0,06	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед			47,5	36,42	98,45	911,58	0,55	39,19	25,87			164,48	692,6	280,59	13,4	
Итого за день			71,76	53,65	179,08	1486,21	0,95	61,57	49,7			273,05	1089,07	392,11	21,38	