

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренков Д.К.

Дата "01" "09" 2020г.



Утверждаю

Директор школы МОУ Беседская ООШ Волосовского р-на
(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата "01" "09" 2020г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Волосовского района: Беседская ООШ, Зимитицкая ООШ, Калитинская СОШ, Октябрьская ООШ, Сабская СОШ, Торосовская ООШ, Яблоницкая СОШ на 2020 год

стоимостью 108 руб. (завтрак- 42 руб, обед - 66 руб.)

Рацион: Бюдж-104

День: понедельник

Сезон: Зима

Возраст: СтШкола

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
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога с молоком сгущенным (140)	140	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
Чай с сахаром (200)	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Итого за Завтрак		21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
Обед													
Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Рыба запеченная с картофелем по-русски (200)	200	11,78	9,14	14	185,94	0,13	6,34	47,13	1,97	63,19	214,78	49,28	1,3
Компот из сухофруктов (200) *	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		17,95	14,1	73	503,13	0,22	15,31	267,13	3,53	132,46	334,23	86,47	4,61
Итого за день		39,2	32,55	117,5	935,93	0,3	16,09	362,79	5,45	386,88	651,64	123,79	5,41

03.03

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренков Д.К.

Дата "01" 2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Бюдж-10



Утверждаю

Директор школы МОУ "Бережковская СОШ" Волосовского р-на

(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата "01" 2020г.



День: вторник

Сезон: зима

Возраст: СтШкола

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	7,42	7,72	37,74	251,12	0,1	1,28	54,36	0,71	131,84	127,98	21,97	0,59
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Яблоко свежее (100)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		10,85	9,92	79,51	454,92	0,18	11,93	70,36	1,17	213,04	201,38	44,57	3,3
Обед													
Капуста квашеная с маслом растительным (20)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
Рассольник ленинградский с курой со сметаной (200/5/5) *	200/5/5	3,79	4,65	13,73	112,79	0,08	6,16	171,75	1,07	27,21	80,45	22,15	0,92
Гуляш из свинины (80)	80	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Изделия макаронные отварные (180)	180	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Кисель плодово-ягодный (200)	200			33,93	130,86					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		24,59	24,43	105,36	748,36	0,23	10,15	210,93	12,84	70,85	292,65	60,73	5,19
Итого за день		35,44	34,35	184,87	1203,28	0,41	22,08	281,29	14,01	283,89	494,03	105,3	8,49

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренков Д.К.

Дата "01" 02 / 2020г.

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Бюдж-108



Утверждаю

Директор школы МОУ *Воскресенская СОШ* Волосовского р-на
(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата "01" 02 / 2020г.

День: среда

Сезон: Зима

Возраст: СтШкола

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Вермишель молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	4,69	8,85	17,63	169,83	0,07	1,3	65,1	2,47	131,24	106,67	17	0,43
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с маслом сливочным (5/20)	5/20	1,61	4,33	9,7	84,4	0,03		32,65	0,31	5,2	18,35	6,6	0,41
Итого за Завтрак		10,68	17,44	52,43	411,87	0,14	2,6	130,27	2,81	279,08	251,9	55,96	2,1
Обед													
Свекла с маслом растительным (20)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26
Суп картофельный с горохом и курой (200/5)*	200/5	2,85	3,83	7,89	77,76	0,05	4,78	213,8	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69
Плов со свининой (220)	220	13,44	34,77	49,48	564,79	0,38	3,78	288	6,91	25,62	212,1	55,44	1,99
Чай с сахаром (200)	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		18,8	41,06	91,68	812,76	0,47	10,36	502,16	9,18	59,4	315,63	86,25	4,22
Итого за день		29,48	58,5	144,11	1224,63	0,61	12,96	632,43	11,99	338,48	567,53	142,21	6,32

04.09

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренков Д.К.

Дата "01" 09 2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Бюдж-108



Утверждаю

Директор школы МОУ *Воскресенский ОШ* Волосовского р-на

(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата "01" 09 2020г.



День: четверг
1

Сезон: Зима
Возраст: Ст/Школа

Присм 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Омлет натуральный с сосисками (115)	115	11,39	17,08	1,87	206,71	0,08	0,18	197,43	2,92	82,37	191,74	16,01	2,17
Зеленый горошек консерв. (20)	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	1	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		13,59	17,32	25,8	313,58	0,13	1,18	207,43	3,22	91,36	221,54	26,81	2,75
Обед													
Икра кабачковая (20)	20	0,38	1,78	1,54	23,8		1,4	30,6	0,62	8,2	7,4	3	0,14
Суп из овощей с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	2,93	4,03	9,08	84,82	0,06	6,82	153,21	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9
Жаркое по-домашнему из курицы (200)	200	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09
Компот из апельсинов (200)	200	0,45	0,1	28	117,26	0,02	30	4	0,1	17,72	11,5	6,5	0,22
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		19,81	22,16	76,54	597,79	0,3	46,65	215,17	5,1	100,08	294,6	80,61	4,59
Итого за день		33,4	39,48	102,34	911,37	0,43	47,83	422,6	8,32	191,44	516,14	107,42	7,34

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Курейнов Д.А.

Дата "09" "09" 2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Бюджет-104



Утверждаю

Директор школы МОУ Волосовского р-на

(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата "09" "09" 2020г.

День: пятница

2

Сезон: Зима

Возраст: СтШкола

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5) *	200/5	10,81	7,7	40,78	270,35	0,13	1,25	53,78	3,09	246,55	212,75	39,03	1,16
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/20)	15/5/20	5,79	6,53	9,7	121,9	0,04	0,11	60,7	0,36	155,2	135,35	14,1	0,53
Итого за Завтрак		20,47	18,03	75,55	543,61	0,21	2,66	136,6	3,46	527,47	464,3	84,13	2,73
Обед													
Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Суп картофельный с крупой с рыбой (200/15) -Крупа перловая *	200/15	5,07	2,91	16,34	112,23	0,11	13,29	163,63	1,31	28,36	115,15	31,67	1,01
Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)	50/50	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Изделия макаронные отварные (180)	180	6,63	5,63	34,12	224,05	0,07		39,18	9,24	13,54	44,23	10,06	1,01
Компот из сухофруктов (200) *	200	0,33	0,02	30,81	125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		27,73	17,4	108,73	721,26	0,41	26,56	5562,29	14,04	95,16	444,5	71,41	9,19
Итого за день		48,2	35,43	184,28	1264,87	0,62	29,22	5698,89	17,5	622,63	908,8	155,54	11,92

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренков Д.К.

Дата "09" 09 2020г.

Примерное меню и перечень ценных приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Бюдж-104



Утверждаю

Директор школы МОУ *Бесеркеновская СОШ* Волосовского р-на
(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата "09" 09 2020г.



День: понедельник
2

Сезон: Зима
Возраст: СтШкола

1 Прием пищи, наименование блюда	2 Масса порции	3 Пищевые вещества (г)			4 Энергетическая ценность (ккал)	5 Витамины (мг)				6 Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога с молоком сгущенным (140)	140	21,25	18,45	31,53	380,93	0,08	0,78	95,66	1,92	254,03	317,41	37,32	0,76
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Итого за Завтрак		21,25	18,45	44,5	432,8	0,08	0,78	95,66	1,92	254,42	317,41	37,32	0,8
Обед													
Капуста квашеная с маслом растительным (20)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1
Рассольник ленинградский с курой (200/5) *	200/5	3,67	3,94	13,55	104,93	0,08	6,16	166,4	1,06	22,81	77,4	21,7	0,91
Рыба запеченная с картофелем по-русски (200)	200	11,78	9,14	14	185,94	0,13	6,34	47,13	1,97	63,19	214,78	49,28	1,3
Компот из яблок (200)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4	2	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		18,14	14,7	76,66	514,94	0,26	19,9	215,53	3,93	110,13	344,02	87,17	4,5
Итого за день		39,39	33,15	121,16	947,74	0,34	20,68	311,19	5,85	364,55	661,43	124,49	5,3

Утверждаю
 Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренков Д.А. *Д.А. Куренков*
 Дата: "07" "Велес" 2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Бюдж-108

День: вторник
 2

Сезон: Зима
 Возраст: СтШкола



Утверждаю
 Директор школы МОУ *Бессерновская СОШ* Волосовского р-на
 (название учреждения)

Дата: "07" "Велес" 2020г.

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Макароны, запеченные с сыром (200)	200	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2
Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04
Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Завтрак		16,68	19,53	79,23	569,4	0,16	1,41	145,01	10,63	295,66	310,09	55,39	2,64
Обед													
Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	3,51	4,5	8,25	97,28	0,05	8,13	219,55	1,05	40,33	62,98	22,63	1,1
Гуляш из свинины (80)	80	11,64	12,69	2,34	171,15	0,04	0,59		1,71	12,31	120,53	15,93	1,82
Каша гречневая рассыпчатая (180)	180	10,46	7,68	47,33	299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166	5,61
Кисель плодово-ягодный (200)	200			33,93	130,86					0,78			0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		27,94	25,31	111,79	793,37	0,49	9,26	260,39	3,84	88,95	477,66	214,62	9,87
Итого за день		44,62	44,84	191,02	1362,77	0,65	10,67	405,4	14,47	384,61	787,75	270,01	12,51

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренковой Д.В.

Дата: 01/01/2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Молодежь-10%

День: среда

2

Утверждаю

Директор школы МОУ Волосовского р-на

(название учреждения)

(фамилия, подпись, печать)

Дата: 01/01/2020г.

Сезон: Зима

Возраст: Ст/Школа

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	8,55	8,87	42,93	289,41	0,19	1,25	55,29	0,2	133,61	204,22	55,76	1,52
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22
Бутерброд с маслом сливочным (5/30)	5/30	2,4	4,43	14,53	107,9	0,05		32,65	0,44	7,5	27,05	9,9	0,61
Итого за Завтрак		12,91	15,36	79,8	513,39	0,26	1,9	109,34	0,66	218,63	286,95	74,02	2,46
Обед													
Свекла с маслом растительным (20)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой (200/5) *	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	166,4	1,87	21,13	70,72	21,87	1
Голубцы ленивые со сметаной (200/10)	200/10	17,53	21,37	10,17	316,42	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		24,49	27,25	61,11	602,04	0,23	42,46	170,66	8,07	118,88	338,98	82,28	5,67
Итого за день		37,4	42,61	140,91	1115,43	0,49	44,36	280	8,73	337,51	625,93	156,3	8,13

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"

Куренков Д.К.

Дата "01" 02 2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Бюдж-108



Утверждаю
Директор школы МОУ Волосовского р-на
(название учреждения)

Дата "01" 02 2020г.

День: четверг
2

Сезон: Зима
Возраст: СтШкола

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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (200/5) (3.5)	200/5	7,12	9,45	27,46	225,52	0,15	1,28	54,36	0,61	141,24	203,33	59,2	1,41	
Чай с сахаром (200) *	200			12,97	51,87					0,39			0,04	
Бутерброд с маслом сливочным и с джемом (25/5/30)	25/5/30	2,55	4,43	36,01	190,7	0,05	0,72	47,65	0,68	11,1	32,45	12,6	0,73	
Бананы (100)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
Итого за Завтрак		11,17	14,38	97,44	564,09	0,24	12	122,01	1,69	160,73	263,78	113,8	2,78	
Обед														
Капуста квашеная с маслом растительным (20)	20	0,29	1,02	1,48	16,71		3,4		0,46	7,81	5,04	2,59	0,1	
Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной (200/5/5) *	200/5/5	2,82	4,02	6,17	76,92	0,05	14,48	215,27	1,05	39,37	56,31	19,64	0,88	
Жаркое по-домашнему из курицы (200)	200	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09	
Сок (200) разливной	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	
Итого за Обед		20,16	21,49	65,77	557,54	0,29	30,31	242,63	5,05	105,26	290,25	81,43	7,11	
Итого за день		31,33	35,87	163,21	1121,63	0,53	42,31	364,64	6,74	265,99	554,03	195,23	9,89	

Утверждаю
 Генеральный директор ООО "Комбинат питания Велес"
 Куренков Д.К.
 Дата " 28 " 2020г.

Утверждаю
 Директор школы МОУ "Велесская школа" Вологовского р-на
 (название учреждения)
 (фамилия, подпись, печать)
 Дата " 28 " 2020г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Бюдж-106

День: пятница
 1

Сезон: Зима
 Возраст: СтШкола

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
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным (200/5)*	200/5	5,97	7,72	43,23	267,08	0,07	1,28	54,36	0,23	126,68	156,58	36,05	0,6
Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31	109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/25)	15/5/25	6,19	6,58	12,12	133,65	0,05	0,11	60,7	0,42	156,35	139,7	15,75	0,63
Итого за Завтрак		13,61	15,9	77,66	510,53	0,14	2,04	126,06	0,65	343,63	341,28	58,8	1,34
Обед													
Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09		0,18	1,38		0,54			2,43	2,52	0,06	
Щи из свежей капусты с картофелем и курой (200/5)	200/5	3,31	5,77	6,02	93,95	0,06	14,61	214,52	1,92	35,86	56,66	19,62	0,8
Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)	50/50	13,37	8,4	7,52	165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96
Картофель отварной (180)	180	3,48	5,56	18,51	172,47	0,18	25,2	44,58	0,24	23,47	96,34	35,56	1,44
Чай с сахаром и лимоном (200/3)*	200/3	0,03		13,06	52,89		1,2	0,06	0,01	1,59	0,66	0,36	0,06
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (40)	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого за Обед		22,52	20,17	65,05	578,56	0,47	53,98	5618,19	5,51	96,87	427,23	80,72	8,5
Итого за день		36,13	36,07	142,71	1089,09	0,61	56,02	5744,25	6,16	440,5	768,51	139,52	9,84