

Пояснительная записка к меню

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Организация полноценного горячего питания является, однако, сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Разработка этих рационов была основана на следующих принципах:

1. Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
 2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам и углеводам);
 3. Максимальное разнообразие рациона, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки продуктов;
 4. Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;
 5. Наличие на каждое блюдо по меню технологических карт со ссылкой на источник, с наименованием блюда, выходом продукции в готовом виде, раскладкой продуктов в брутто и нетто, химическим составом и калорийностью, описанием технологического процесса.
 6. Рационы питания детей и подростков различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и подростков и формируются отдельно для младшего, среднего и старшего возраста в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утвержденными санитарными нормами и правилами.
- Рацион завтраков и обедов должен обеспечивать 55% от суточной физиологической потребности в пищевых веществах и энергии (завтрак - 20-25%, обед - 30-35%). Доля белка животного происхождения от общего количества белка должна составлять не менее 60%, доля жиров растительного происхождения от общего количества жиров - не менее 15-20% (соотношение белков, жиров, углеводов как 1:1:4).
7. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед) или их сочетания: первого и третьего блюда (неполный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак используются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (ограниченно) и т. п. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши, в том числе с овощами и фруктами, разнообразные пудинги и запеканки. В качестве горячих напитков на завтрак используются кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т. п.

Обед состоит первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов, витаминизированный напиток промышленного производства), целесообразно в обед давать детям свежие фрукты. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В питании детей и подростков широко используются вегетарианские, молочные супы. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясо крупяные рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

В целях обогащения рационов питания в школе высококачественными белками, легкоусвояемыми жирами, минеральными солями, в том числе кальцием, магнием, фосфором, витаминами, и увеличения реализации молока и кисломолочной продукции в питании детей и подростков рекомендуется еженедельное включение (не реже одного раза в неделю) молочных завтраков (каши, горячие напитки на натуральном молоке, витаминизированное молоко, йогурты и др. молочные напитки, обогащенные микроэлементами, на натуральной молочной основе).

При двух разовом питании ежедневно должны присутствовать блюда из мяса или рыбы, быть включены молочные продукты, растительное и сливочное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты.

Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни.

День: понедельник. Неделя: первая

№ 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
С 7 до 11лет завтрак														
247	Каша «геркулес» вязкая Крупа «геркулес» 44 Молоко -110 Масло сливочное -5	200	8,5	14,1	31,5	287	0,18	1,4	0,08	0,8	154	241	71	1,7
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	итого		16,2	14,9	95,7	582	0,29	1,4	0,08	1,9	185	309	86	3,1
обед														
7	Салат морковный Морковь-110 Масло раст-10 Сахар-3	60	1,1	10,01	9,1	79	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
145	Суп картофельный с боб Картофель-66,75 Морковь-16 Лук-12 Масла слив-5 Горох-20,25	200	4,9	5,35	20,15	112	0,15	5,83	0,00	2,45	41,5	137,75	38,25	1,8
414	Рис отварной Крупа рисовая-72 Масло сливочное-9	150	6,15	8,1	45,08	204	0,04	0,00	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
367	Гуляш из говядины Говядина-111 Том пюре-11 Мука 3,7 Масло слив-6,5 Лук 14	70/50	20,6	22	4,2	158	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
512	Компот из кураги Карага-20 Сахар-15	180	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
108	хлеб	80	7,6	0,8	49,2	188	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	Итого:		40,65	46,26	147,83	822	0,41	11,13	0,09	9,33	119,3	567,15	148,65	8
	Всего:		56,85	61,16	243,53	1404	0,7	12,53	0,17	11,23	304,3	876,15	234,65	11,1

День: вторник. Неделя: первая

№ Рец.	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		
С 7 до 11 лет завтрак																
248	Каша гречневая вязкая Крупа гречневая - 50 Молоко -100 Масло сливочное -10	200	9,1	3,1	12,8	283	0,18	1,3	0,07	0,5	135,8	237,2	112,2	3,4		
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
	итого		16,8	3,9	77	578	0,29	1,3	0,07	1,6	166,8	305,2	127,2	4,8		
59	Салат свежая с чесноком Свежая-116 Масло раст-10 Чеснок-0,6	60	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4		
158	Суп картофельный с макар изделиями Картофель-66,75 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло раст-2,5 Мак изд-10 Томат пюре 2,5 Масо-16	200	2,7	2,85	18,8	88	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95		
429	Картофельное пюре Картофель-226 Молоко-32 Масло сливочное-9 Соль-2	150	4,2	8,8	21,8	138	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
183	Биточек, котлета из говядины Говядина 1 кат 86 Хлеб пшеничн 11,97 Масло сливочн 7 Сухари 11 Молоко или вода 23	100	17,8	17,5	14,3	217	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8		
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	хлеб	80	7,6	0,8	49,2	188	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
	итого:		16,1	22,55	113,3	822	0,41	20,55	0,06	7,17	135,25	286,5	98	5,15		
	Всего:		32,9	26,45	190,3	1400	0,7	21,85	0,13	8,77	302,05	591,7	225,2	9,95		

День: среда. Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я Ценность(кка л)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р		Мg	Fe
С 7 до 11 лет завтрак																
253	Каша рисовая вязкая Крупа рисовая-44 Молоко -110 Масло сливочное -5	200	6,2	11,8	37	279	0,06	1,4	0,08	0,2		131	169		37	0,5
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		11	3		1	0,3
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1		20	65		14	1,1
	итого		13,9	12,6	101,2	574	0,17	1,4	0,08	1,3		162	237		52	1,9
обед																
128	Борщ из св капусты Свекла-50 Капуста св-25кв-21,5 Картофель-26,75 Морковь-15,75 Лук-12 Масла раст-5 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-1 Томат пюре-7,5	200	1,8	5	10,7	95	0,05	10,3	0	2,4		34,5	53		26,3	1,2
291	Макаронные изд отв Рожки-68 Масло сл-9	180	7,54	0,9	48,4	193	0,08	0,02	0,00	1,06		7,6	47,6		10,8	1,04
333	Рыба жаренная Скумбрия-135 Мука-7 Масло раст-7	100	18,2	9,5	4,6	254	0,14	0,8	0,02	4,4		49	197		37	0,8
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0		14,0	0		0	2,80
108	хлеб	90	7,6	0,8	49,2	188	0,11	0	0	1,1		20	65		14	1,1
	Итого:		36,14	16,4	113,1	882	0,4	15,12	0,02	8,96		125,1	362,6		88,1	6,94
	Всего:		50,04	29	214	1396	0,57	16,52	0,1	10,26		287,1	599,6		140,1	8,84

День: четверг. Неделя: первая

№ 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		
С 7 до 11 лет завтрак																
250	Каша манная Крупа манная-44 Молоко -110 Масло сливочное -5	200	7,74	11,8	35,5	279	0,08	1,4	0,08	0,7	140	136	23	0,5		
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
	итого		15,44	12,6	99,7	574	0,19	1,4	0,08	1,8	171	204	38	1,9		
обед																
76	Винегрет Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурец сол-38 Лук репка-18 Масло раст-10	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,00	4,6	23	40	18	0,8		
134	Рассолыник Ленингр Крупа перловая-5 Огуры солен-16,75 Картофель-100 Морковь-10 Лук-6 Масло сл или раст5 Сметана-10	200	2,05	5,25	16,25	96	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92		
237	Каша гречневая рас Греча- 92 Масло слив-9 Соль-1	170	11,4	10,46	49,5	265	0,28	0	0,05	0,8	19	272,2	180,4	6,1		
507	Компот из св фруктов Яблоки – 45,4 Сахар -15	200	0,5	0,12	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
	Итого:		22,35	27,31	121,75	822	0,52	16,08	0,05	8,85	56,8	440,2	238,65	8,92		
	Всего:		37,79	39,91	221,45	1396	0,71	17,48	0,13	10,65	227,8	644,2	276,65	10,82		

День: пятница. Неделя: первая

№ 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					
С 7 до 11 лет завтрак																																	
260	Каша «дружба» Крупа рисовая-15 Крупа пшенная-11 Молоко -102 Сахар-5 Масло сливочное -5																	200	5,2	11,6	25	226	0,08	1,3	0,08	0,2	126,6	140	30,2	0,5			
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15																	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
108	хлеб																	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1			
итого																		12,9	12,4	89,2	521	0,19	1,3	0,08	1,3	157,6	208	45,2	1,9				
151	Уха рыбацкая Горбуша-38,75 Минтай-35 Картофель-115 Лук репка-15 Масло сл-2,5 Укроп или Петр-6,25																	250	6,15	2,45	10,68	90	0,01	11,4	0,02	0,48	31,5	119	32,25	1,03			
370	Плов из говядины Мясо гов-81 Морковь-25 Масло слив-10 Лук репка-10 Крупа рис-68																	200	18,9	18,6	49,2	409	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8			
512	Огурец свежий Компот из сухофр Курага-10 Чернослив-10 Сахар-15																	50	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6			
108	хлеб																	90	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1			
Итого:																		32,95	21,85	129,18	822	0,28	1,2	0,08	2,38	84,5	417	102,25	5,53				
Всего:																		45,85	34,25	218,38	1343	0,47	2,5	0,16	3,68	242,1	625	147,45	7,43				

День: понедельник. Неделя: вторая

№ Рец.	Прим 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	
С 7 до 11 лет завтрак																
250	Каша манная Крупа манная 44 Молоко -110 Масло сливочное -5	200	7,74	11,8	35,5	279	0,08	1,4	0,08	0,7		140	136	23		0,5
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		11	3	1		0,3
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1		20	65	14		1,1
	итого		15,44	12,6	99,7	574	0,19	1,40	0,08	1,8		171	204	38		1,9
обед																
4	Салат из белок капусты морковью Капуста-106 Морковь-13 Сахар-5 Лимон к-та-0,1 Масло раст-10 Вода для разв кис 5	60	1,6	10,1	9,6	81	0,04	27,8	0,00	4,5		44	32	17		0,6
145	Суп картофельный с боб Картофель-66,75 Морковь-16 Лук-12 Масла слив-5 Горох-20,25	200	4,9	5,35	20,15	112	0,15	5,83	0,00	2,45		41,5	137,75	38,25		1,8
414	Рис отварной Крупа рисовая-72 Масло сливочное-9	150	6,15	8,1	45,08	156	0,04	0,00	0,05	0,38		6,8	94,4	30,4		0,7
389	Тефтель из говяд Говядина 1 кат-96 Хлеб пшеничный-13 Масло слив-3 Лук-39	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5		19,0	153	21		2,2
512	Компот из кураги Курага-10 Сахар-15	180	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0		10	6	3		0,6
108	хлеб	80	7,6	0,8	49,2	188	0,11	0	0	1,1		20	65	14		1,1
	Итого:		34,35	37,05	152,83	822	0,4	36,93	0,07	8,93		141,3	488,15	123,65		7
	Всего:		49,79	49,65	252,53	1396	0,59	38,3	0,15	10,73		312,3	692,15	161,65		8,9

День: вторник. Неделя: вторая

№ 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	
С 7 до 11лет завтрак																
256	Каша пшеничная Круп пшеничная 50 Молоко -106 Масло сливочное -5	200	8,6	11,9	38	293	0,14	1,3	0,08	0,2		143	218	50	2,3	
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		11	3	1	0,3	
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1		20	65	14	1,1	
	итого		16,3	12,7	102,2	588	0,25	1,3	0,08	1,2		174	286	65	3,7	
обед																
134	Расоольник Ленингр Крупа перловая-5 Огурцы солен-16,75 Картофель-100 Морковь-10 Лук-6 Масло сл или раст5 Сметана-10	200	2,05	5,25	16,25	96	0,09	7,68	0	2,35		15,5	63	26,25	0,92	
291	Макаронные изд отв Рожки-68 Масло сл-9	150	7,54	0,9	48,4	144	0,08	0,02	0,00	1,06		7,6	47,6	10,8	1,04	
367	Гуляш из говядины Говядина-111 Том пюре-11 Мука 3,7 Масло слив-6,5 Лук 14	70/50	20,6	22	4,2	255	0,07	1,3	0,04	0,7		17	215	30	3,2	
518	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0		14,0	0	0	2,80	
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1		20	65	14	1,1	
	Итого:		38,79	29,15	118,25	822	0,37	13	0,04	5,21		74,1	390,6	81,05	9,06	
	Всего:		55,09	41,85	220,45	1410	0,62	14,3	0,12	6,41		248	676,6	146,05	12,76	

День: среда. Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я Ценность(кка л)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
С 7 до 11лет завтрак																
247	Каша рисовая Крупа рисовая 44 Молоко -110 Масло сливочное -5	200	6,2	11,8	37	279	0,06	1,4	0,08	0,2		131	169	37	0,5	
493	Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		11	3	1	0,3	
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1		20	65	14	1,1	
	итого		13,9	12,6	101,2	574	0,17	1,4	0,08	1,3		162	237	52	1,9	
обед																
76	Винегрет Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурец сол-38 Лук репка-18 Масло раст-10	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,00	4,6		23	40	18	0,8	
369	Жаркое по-домашн Мясо говяд-111 Картофель-114 Лук-15 Морковь-12,5 Масла слив-7 Паст. Том-7	250	26	23,2	16,6	291	0,16	7,6	0,04	0,8		35	266	56	3,4	
507	Компот из св фруктов Яблоки -45,4 Сахар -15	200	0,5	0,12	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2		22	16	14	1,1	
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1		20				
112	фрукт	120	0,5	0,5	12,7	70	0,03	10	0	0,2		16	11	9	2,2	
	Итого:		34,9	34,8	72,6	822	0,31	16	0,04	6,5		78	371	88	5,3	
	Всего:		48,8	47,4	173,8	1396	0,48	17,4	0,12	7,8		240	608	140	7,2	

День: четверг. Неделя: вторая

№ Реп.		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		
С 7 до 11 лет завтрак																	
247		Каша «Геркулес» вязкая Крупа «Геркулес» 44 Молоко -110 Масло сливочное -5	200	8,5	14,1	31,5	287	0,18	1,4	0,08	0,8	154	541	71	1,7		
493		Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108		хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
		итого		16,2	14,9	95,7	582	0,29	1,4	0,08	1,9	185	309	86	3,1		
обед																	
131		Свекольник Свекла-80 Морковь-12,5 Лук -13,5 Картофель-57,5 Масло слив-5 Сахар-2,5 Томат пюре-3,25 Сметана-10	200	2,18	4,45	12,03	97	0,07	9,18	0,04	0,03	37,75	69,25	31	1,53		
429		Картофельное пюре Картофель-226 Молоко-32 Масло сливочное-9 Соль-2	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
345		Котлеты или биточки рыбные Минтай-131 Хлеб пшеничный-19 Молоко или вода-14 Яйца-0,15 Масло слив-2	100	13,9	2,1	9,6	246	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23	0,6		
493		Чай с сахаром Чай-50 Сахар-15	190	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108		хлеб	80	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
		Итого:		21,98	16,15	107,63	822	0,43	16,38	0,12	2,33	155,75	411,25	107	4,93		
		Всего:		44,18	31,05	203,33	1404	0,72	17,78	0,2	4,23	340,75	720,25	193	8,03		

День: пятница. Неделя: вторая

№ Рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал л)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
С 7 до 11лет завтрак																
247	Каша пшениная Крупа пшениная 50 Молоко -104	200	8,7	12,8	37,1	299	0,18	1,3	0,08	0,2	138	209	55	1,4		
493	Масло сливочное -5 Чай с сахаром Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	хлеб	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
	Итого		16,4	13,6	101,3	594	0,29	1,3	0,08	1,3	169	277	70	2,8		
обед																
142	Щи из св. капусты с картофелем Капуста белок 62,5 Картофель 40 Морковь 15,75 Лук 12 Масло сл или раст 5 Томат пюре 2,5 Сметана 10	200	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,45	0	2,38	34	47,5	22,25	3,2		
237	Каша гречневая рассыпчатая Греча 92 Масло сливочное 9 Соль 1	170	11,4	10,46	49,5	126	0,28	0	0,05	0,8	19	272,2	180,4	6,1		
183	Биточек, котлета из говядины Говядина 1 кат 86 Хлеб пшеничн 11,97 Масло сливочн 7 Сухари 11 Молоко или вода 23	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8		
518	Сок натуральный	200	0,1	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0	0	14,0	0	0	2,8		
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1		
	Итого:		38,65	33,94	120,98	822	0,56	22,45	0,09	4,78	126	569,7	242,65	16		
	Всего:		55,05	47,54	222,28	1416	0,85	23,75	0,17	6,08	295	846,7	312,65	18,8		