

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа им. А.Невского
Е.В.Белова
«01» _____ 2020г.



**Циклическое двухнедельное меню (обеда) питания от 11 лет и старше
ГПОУ ЯО Переславского колледжа им. А.Невского**

**Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания**

Примерное меню
 Для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
 (составлено в соответствии с абз.1 п.6.14. п 6.8. СанПиН2.4.5.2409-08)

Первая неделя день первый

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	В1, Мг	Витамины				В2, мг	(а, мг	Минеральные вещества					I. мкг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки.	Жиры. I	Углеводы I			С, мг	Л. мг	Е, мг	Мg мг			Р,мг	Ее, мг	Zn. мг					
Завтрак																				
Оладьи с молоком сгущённым	150.'50	15.2	14)6	89.3	552,4	0.3	1	45.1	5,	0.4	281,1	663	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004		
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6				
ОБЕД																				
Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515\576	2004		
Суп картофельный с бобовыми(горохом лущёным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004		
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004		
шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004		
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	1,42	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ2077-84		
Итого за приём пищи:	530	16	15,3	112	653,5	0,3	14	45,1	6,5	0,4	306,9	80,6	319	6,6	1,6	69,4				
Всего за день:		47	46,6	257,1	1594,3	1,7	44,6	45,1	14,4	0,64	387,1	187,1	573,5	13,4	3,9	222,3				

День второй

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	В1. Мг	Витамины				В2, мг	(а, мг)	Минеральные вещества					I. мкт	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки.	Жиры. I	Углеводы I			С, мг	Л. мг	Е, мг	Мg мг			Р,мг	Ее, мг	Zn. мг					
Завтрак																				
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004		
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004		
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,3	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515\576	2004		
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004		
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11 00248363077-2016		
Итого за приём пищи:	525	24,5	22,8	69,3583,4	0,29	41,8	0,14	4,3	0,25	143,666	85,8	303,7	4,7	1,13	100,33					
ОБЕД																				
Овощи по сезону	20	0,4	0	22	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515\576	2004		
Суп картофельный рыбный	250\15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	27	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004		
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	15,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	413	2004		
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004		
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	7,4	0,2	0,2	0		ТУ 10.71.11		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84		
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004		
Итого за приём пищи:	805	27,1	24,6	125	835,2	1,08	42,4	5,5	7,3	1,52	112,3	115	503,7	8,4	5,6	929,5				

День третий

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1, Мг	С, мг	Л. мг	Е, мг	В2, мг	(а, мг)	Мg мг	Р, мг	Ее, мг			Зп. мг	Л. мкт
Завтрак																		
Запеканка творожная с молоком сгущённым	150\50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	1,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Батон йодированный	20		1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	ТУ 10.71.11
Итого за приём пищи:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
ОБЕД																		
Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515\576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	0,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	100\60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461\587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,29	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
Компот из чёрной смородины с\м вит.С	200	0,20	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Итого за приём пищи:	840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	0,77	123,9	233,7	510	9,9	7,7	107,4		

День четвёртый

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1, Мг	С, мг	Л. мг	Е, мг	В2, мг	(а, мг	Мg мг	Р,мг	Ее, мг			Зп. мг	Л. мкт
Завтрак																		
Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Бутерброд с сыром	15\20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,3	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за приём пищи:	515	27,2	30,4	82,3	721,4	4,66	0,1	34,5	5,2	0,21	170,7	62,7	236,6	4,7	1,6	98,6		
ОБЕД																		
Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515\576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
Компот из свежих плодов с витамином С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого за приём пищи:	820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,42	30,4	7,8	0,48	120	118,1	391,6	6,4	3,3	174,5		

День пятый

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки.	Жиры. г	Углеводы		В1, мг	С, мг	Л. мг	Е, мг	В2, мг	(а, мг	Мg мг	Р,мг	Ее, мг	Zn, мг			г. мкг
Завтрак																		
Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	265	2015
Овощи по сезону	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515\576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Выпечное изделие	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11
Итого за приём пищи:	500	31,8	31,4	81,2	746,8	0,17	7,8	0,17	4,1	0,23	188,9	81,1	424,4	5,8	2,4	111,3		
ОБЕД																		
Овощи по сезону	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515\576	2004
Суп с макаронными изделиями и курой	250\15	4,9	5,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Котлета натуральная из птицы	100	18,9	19,5	11	313,6	0,01	0,6	0,3	6,3	0,3	36,5	23,1	185,8	2,3	2,3	90,8	496	2004
Капуста тушёная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,06	31,7	0,12	3,5	0,12	103,7	34,6	69,1	1,4	1,2	79,7	214	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за приём пищи:	795	31,8	34,9	98,4849,6	0,87	34,2	0,62	12,1	0,44	210,1	98,8	364,8	6,4	4,4	230,6			

Неделя вторая день первый

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки.	Жиры. г	Углеводы. г		В1. Мг	С, мг	Л. мг	Е, мг	В2, мг	(а, мг	Мg мг	Р,мг	Ее, мг	Zn, мг			К, мкг
Завтрак																		
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом слив.	200	5,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	121,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25\20\30	10	8	15	176,6	0,20,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,5	3	694	2004
Итого за приём пищи:	475	20,4	23,1	87	639,3	0,38	2,6	122,6	1,13	0,83	492,3	82,4	465,2	2,4	2,9	56,3		
ОБЕД																		
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	575\576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с\м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Итого за приём пищи	770	27,2	28,5	122,9	856,6	0,91	39,9	10,14	6,8	0,2	178,1	115,3	359,8	4,6	1,83	107,4		

День второй

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	В1. Мг	Витамины				В2, мг	(а, мг)	Минеральные вещества				I. мкт	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки.	Жиры. I	Углеводы I			С, мг	Л. мг	Е, мг	Мg мг			Р,мг	Ее, мг	Zn. мг				
Завтрак																			
Тефтели мясные с томатным соусом	100\60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461\587	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004	
Бутерброд с сыром	15\20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
Итого за приём пищи:	580	26,8	35,2	84,5	772,1	0,7	6,7	34,6	6,8	0,28	186,3	64,5	309,8	4,5	6	105,5			
ОБЕД																			
Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,3	1	515\576	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущёным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004	
Компот из чёрной смородины с\м с вит.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,0933 0,240	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
Итого за приём пищи:	780	29	43,6	120,3	1002	1,09	30,2	0	6,2	0,28	107,3	239	500,8	11,1	5,8	128,1			

День третий

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	В1. Мг	Витамины				В2, мг	Ca, мг	Минеральные вещества					I. мкг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки.	Жиры. г	Углеводы г			С, мг	Л. мг	Е, мг	Мg мг			P,мг	Ее, мг	Zn. мг					
Завтрак																				
Оладьи с молоком сгущённым	150\50	15,2	147,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004		
Чай с низким содержание сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004		
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6				
Итого за приём пищи:	530	16	15,3	112	653,5	0,3	14	45,1	6,5	0,4	306,9	80,6	319	6,6	1,6	69,4				
ОБЕД																				
Овощи по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515\576	2004		
Суп с макаронными изделиями и курой	250\15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	18,5	0,7	0,4	57,7	147	2004		
Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004		
Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	174,6	0,72	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,3	79,8	540	2004		
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004		
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84		
Итого за приём пищи:	815	29,9	30,8	112,7	850,3	1,58	12,5	1,3	6,9	0,15	125,2	101,1	309,3	6,2	2,6	170,1				

День четвёртый

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	В1. Мг	Витамины				В2, мг	(а, мг)	Минеральные вещества					I. мкг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки.	Жиры. г	Углеводы г			С, мг	Л. мг	Е, мг	Мg мг			Р,мг	Ее, мг	Zn. мг					
Завтрак																				
Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004		
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004		
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515\576	2004		
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004		
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ24901-2014		
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11		
Итого за приём пищи:	545	21,14	23,31	60,9	542,3	0,275	23,82	0,08	0,88	0,12	104,9	59,1	330,7	2,9	1,7	170,8				
ОБЕД																				
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515\576	2004		
Щи из свежей капусты	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	20	55,1	08	0,4	51	124	2004		
Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004		
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004		
Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	6,6	0,3	24	491	2003		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84		
Итого за приём пищи:	750	31,8	35	139	950,8	0,55	34,44	10,02	6,6	0,23	165,7	101,2	433	6,1	2,1	158,3				

День пятый

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	В1. Мг	Витамины				В2, мг	(а, мг)	Минеральные вещества					I. мкт	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки.	Жиры. I	Углеводы I			С, мг	Л. мг	Е, мг	Мg мг			Р,мг	Ее, мг	Zn. мг					
Завтрак																				
Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004		
Бутерброд с ветчиной	25\25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004		
Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004		
Итого за приём пищи:	455	30	41,8	31,2	629,3	0,23	2,4	48,4	1,8	0,13	363,8	47,8	481,7	5,7	3	87,5				
ОБЕД																				
Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515\576	2004		
Рассольник ленинградский	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004		
Птица тушёная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004		
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004		
Компот из чёрной смородины с\м с вит.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004		
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84		
Итого за приём пищи:	815	26,3	30	121,8	891	1,4	43,7	13,9	5,9	0,17	103,7	96,7	311,3	5,9	2,8	145				