

## СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

Директор \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2022г.

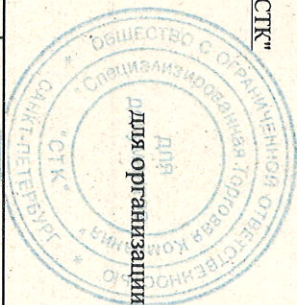
2022г.

Двухнедельное пикетичное сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района, стоимостью 125 руб.

День: Понедельник  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст: 7-11

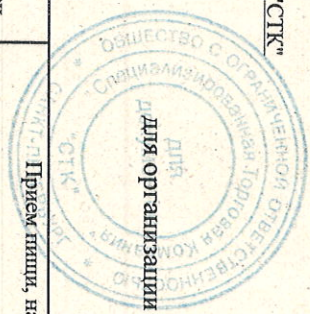
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>2-й Завтрак</b>																	
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1			
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2			
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																	
			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2			
<b>Обед</b>																	
95*	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,08	4,2	17,6	116,8	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30			
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/50	11,63	9,67	48,4	328	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2			
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7			
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18			
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2			
<b>Итого за Обед</b>																	
			21,95	19,17	133,02	793,65	0,35	43,80	2,30	10,91	116,03	313,83	134,74	7,58			
<b>Итого за день</b>																	
			26,45	23,77	172,72	1011,1	0,39	89,8	2,31	11,11	237,56	408,13	162,24	8,78			



Дневное меню циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тюменского района, стоимостью 125 руб.

День: Вторник  
Неделя: 1  
Сезон: 7-11  
Возраст: 7-11

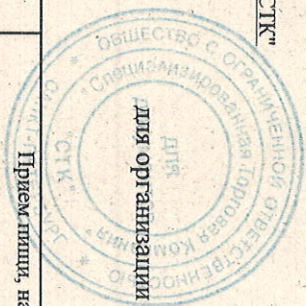
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>2-й Завтрак</b>																		
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	0	61	45	7	1			
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			3	3,3	37,2	190,3	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2				
<b>Обед</b>																		
91*	Рассолющик Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8				
312*	Птица отварная	90	19,6	24,6	0,8	189	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4				
351*	Рагу овощное (3 вариант)	150	2,6	7,9	15,4	143,4	0,1	14,7	0,3	6	44	21,6	46,7	2,7				
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2				
<b>Итого за Обед</b>			30,40	37,40	60,80	586,44	0,20	25,90	15,30	13,80	160,70	350,80	127,40	7,20				
<b>Итого за день</b>			33,4	40,7	98	776,74	1,2	70,91	15,3	14	222,23	400,1	147,9	8,4				



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Среда  
 Неделя: 1  
 Сезон: Возраст: 7-11

№ 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	Мг	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>2-й Завтрак</b>																		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1				
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2				
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,8	2	30,1	144,3	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3				
<b>Обед</b>																		
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8				
231*	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,2	5,5	3,9	98,4	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2				
323*	Рис отварной	150	4,6	7,3	48,2	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6				
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2				
<b>Итого за Обед</b>			18,56	18,28	116,48	685,54	0,61	64,90	19,53	4,10	76,70	419,50	137,90	7,00				
<b>Итого за день</b>			20,36	20,28	146,58	829,84	0,61	112,90	19,53	4,30	84,63	432,80	151,40	7,30				

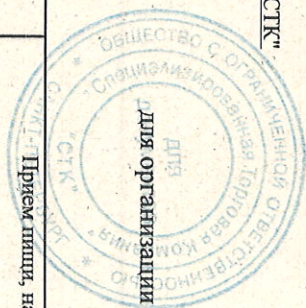


Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образований учебных учреждений Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Четверг  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>														
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
<b>Обед</b>														
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	36,9	22,8	488,5	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
436*	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,7	104,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	1	0,01	0	0	61	45	7	1
<b>Итого за Обед</b>			31,56	45,90	108,50	968,18	1,20	13,01	0,10	4,40	115,00	108,50	88,50	5,60
<b>Итого за день</b>			36,06	50,5	148,2	1185,63	1,24	59,01	0,11	4,6	236,53	202,8	116	6,8

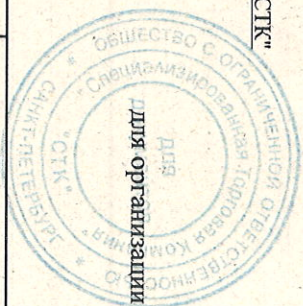


Дневное меню циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Пятница  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст: 7-11

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ч		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>2-й Завтрак</b>																			
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1				
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2					
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																			
			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2					
<b>Обед</b>																			
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1,8	4,2	8,1	77,9	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30					
314/366*	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	20,2	393,6	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4					
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	17,4	0,3					
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2					
<b>Итого за Обед</b>																			
			23,40	24,20	126,90	909,54	1,73	16,60	40,10	14,20	235,99	709,13	149,60	9,80					
<b>Итого за день</b>																			
			24,90	26,20	156,80	1052,84	1,73	61,60	40,10	14,40	241,52	721,43	167,10	11,00					

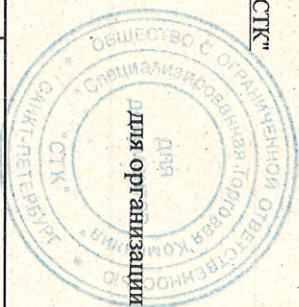


Для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образований Учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания

День: Суббота  
Неделя: 1  
Сезон: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>																
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18		
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2		
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,54	2	30,12	144,3	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38		
<b>Обед</b>																
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	119	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4		
257*	Печень по-строгановски	50/50	16,74	11,2	8,19	200,56	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8		
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2		
<b>Итого за Обед</b>			31,54	22,30	77,69	609,35	0,23	9,70	0,10	9,20	59,60	240,40	109,70	7,20		
<b>Итого за день</b>			33,08	24,3	107,81	753,65	0,25	54,9	2,1	9,41	64,67	246,1	126,84	7,58		



Двухнедельное психичное сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района, стоимостью 125 руб.

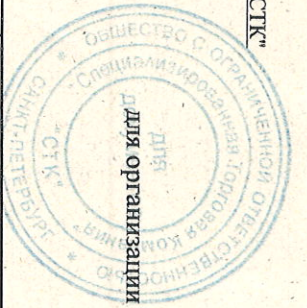
День: Понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>															
			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2	
<b>Обед</b>															
100*	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	2,9	2,1	18	107,27	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
211*	Плов из птицы	250	25,5	28,8	46,9	535	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1	
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>															
			31,74	31,50	99,92	801,07	0,21	14,60	2,08	6,61	68,13	181,83	85,84	4,68	
<b>Итого за день</b>															
			36,24	36,1	139,62	1018,52	0,25	60,6	2,09	6,81	189,66	276,13	113,34	5,88	



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Вторник

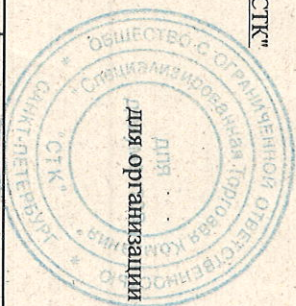
Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>2-й Завтрак</b>																					
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	0	61	45	7	1						
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2							
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																					
			3	3,3	37,2	190,3	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2							
<b>Обед</b>																					
95*	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8							
259*	Гуляш из свинины	50/50	14,8	35,3	3,7	389	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4							
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7							
438*	Напиток яблочный	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1							
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2							
<b>Итого за Обед</b>																					
			25,86	45,78	89,18	870,45	0,90	35,40	19,80	11,50	94,20	554,50	177,30	10,10							
<b>Итого за день</b>																					
			28,86	49,08	126,38	1060,75	1,9	80,41	19,8	11,7	155,73	603,8	197,8	11,3							



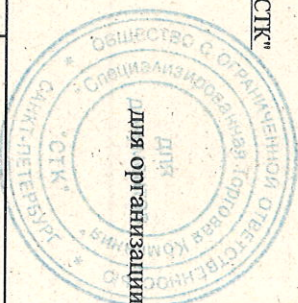


Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: Среда  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст: 7-11

№ реп.	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	Мг	Fe		
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>																
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																
			3	3,7	32,3	174,5	0	45,2	0	0,2	0,2	56,73	43	22,7	0,7	
<b>Обед</b>																
99*	Суп картофельный с бобовыми со сметаной на мясном бульоне	200/5	4,4	5,2	15	124,9	0,2	7,3	0,1	0,3	0,3	7,1	78,3	22	0,9	
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9	
325*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3	0,1	0	0,03	0,3	0,3	13,8	92	28	0,6	
408*	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163	0,01	55,4	0	0,1	0,1	5	8,1	2,1	0,4	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>																
			29,70	25,90	144,90	816,44	0,51	67,30	0,23	2,50	2,50	62,00	210,10	121,20	6,00	
<b>Итого за день</b>																
			32,70	29,60	177,20	990,94	0,51	112,50	0,23	2,70	2,70	118,73	253,10	143,90	6,70	



Дневное меню циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

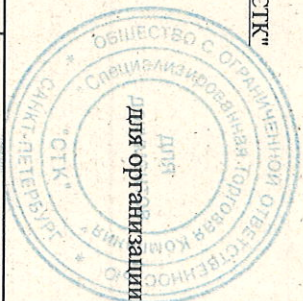
День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>																
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1		
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2		
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																
			4,5	4,6	39,7	217,45	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2		
<b>Обед</b>																
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8		
309*	Рагу из птицы	250	21,6	11,4	21,9	353,8	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5		
402*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2		
<b>Итого за Обед</b>																
			30,80	16,50	101,00	742,40	0,34	10,40	15,03	8,01	126,40	309,90	103,70	7,20		
<b>Итого за день</b>																
			35,30	21,10	140,70	959,85	0,38	56,40	15,04	8,21	247,93	404,20	131,20	8,40		

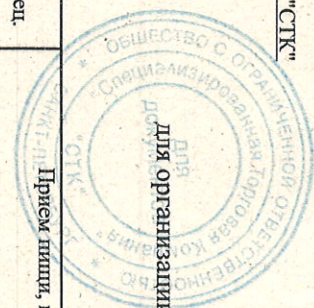


Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района. Стоимость 125 руб.

День: Пятница  
Неделя: 2  
Сезон:  
Возраст: 7-11

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>																
к/к	Напиток каркаде	200	0,04	0	15,22	61	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18		
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2		
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>																
			1,54	2	30,12	144,3	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38		
<b>Обед</b>																
99*	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4		
273/366*	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	21,8	29	9,3	356	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4		
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	17,2	17,4	0,3		
436*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2		
<b>Итого за Обед</b>																
			37,40	42,40	111,40	918,58	0,10	11,70	4,50	9,50	78,00	238,70	91,60	4,40		
<b>Итого за день</b>																
			38,94	44,40	141,52	1062,88	0,12	56,90	6,50	9,71	83,07	244,40	108,74	4,78		

Двухнедельное пикетное сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.



День: Суббота  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст: 7-11

№ рел.	Присм пиши, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>2-й Завтрак</b>															
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Кондитерские изделия	40	1,5	2	14,9	83,3	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2	
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,5	2	29,9	143,3	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2	
<b>Обед</b>															
84*	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1,8	4,2	8,1	77,9	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
266*	Плов по-узбекски	250	14,4	38,4	48,5	597,3	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8	
438*	Напиток из свежих фруктов	200	0,3	0,7	24	104	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2	
<b>Итого за Обед</b>			19,80	43,90	100,40	877,00	0,23	6,70	0,00	8,80	53,69	166,43	85,90	7,30	
<b>Итого за день</b>			21,30	45,90	130,30	1020,30	0,23	51,70	0,00	9,00	59,22	178,73	103,40	8,50	
<b>Итого за 12 дней</b>			367,59	411,93	1685,83	11723,04	8,81	867,63	123,11	105,95	1941,48	4371,72	1669,86	95,42	
<b>Итого среднее за день</b>			30,6	34,3	140,5	976,9	0,7	72,3	10,3	8,8	161,8	364,3	139,2	8,0	