

**МЕНЮ № 1****для школьников 11-18 лет**

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
227	Макароны отварные	180	6,62	6,36	42,39	242,40	0,12	0	0,03	1,18	15,72	46,06	24,82	1,39
189	Котлета	100	15,25	16,74	31,2	190,01	0,11	0	0,08	0,93	18,74	194,88	30,1	3,08
294	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,21	113,26	0,01	1,85	0	4,48	30,86	35,51	17,96	1,13
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>26,5</b>	<b>33,59</b>	<b>117,43</b>	<b>701,29</b>	<b>0,256</b>	<b>4,65</b>	<b>0,11</b>	<b>6,73</b>	<b>73,87</b>	<b>288,69</b>	<b>78,52</b>	<b>6,09</b>
<b>ОБЕД</b>														
70+ 38	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,93	7,18	21,97	185,47	0,157	10,43	0,37	1,97	32,82	193,98	44,53	2,27
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	297,41	0,29	0	0,04	0,58	18	197,24	118,03	3,96
180	Гуляш из говядины с соусом	130	20,55	19,7	6,38	314,28	0,032	18,62	0,10	2,61	26,09	29,64	16,22	0,73
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>45,40</b>	<b>34,2</b>	<b>133,03</b>	<b>1033,8</b>	<b>0,799</b>	<b>29,05</b>	<b>0,51</b>	<b>5,42</b>	<b>84,96</b>	<b>440,36</b>	<b>186,88</b>	<b>7,61</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>71,9</b>	<b>67,79</b>	<b>250,46</b>	<b>1735,09</b>	<b>1.055</b>	<b>33,7</b>	<b>0,62</b>	<b>12,15</b>	<b>158,83</b>	<b>729,05</b>	<b>265,4</b>	<b>13,7</b>

**МЕНЮ № 2**

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
214	Рагу из птицы	250	11,36	6,4	38,42	261,93	0,25	16,56	14,35	0,90	244,9	307,28	71,76	2,54
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
330	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,11	0	0,01	1,02	14,75	61,17	10,48	0,84
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Яблоко	200	0,72	0,72	17,64	79,2	0,06	18	0,06	0,99	27	19,8	3,96	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>22,88</b>	<b>10,15</b>	<b>145,05</b>	<b>767,99</b>	<b>0,466</b>	<b>35,78</b>	<b>14,6</b>	<b>4,72</b>	<b>338,45</b>	<b>441,48</b>	<b>121,53</b>	<b>4,84</b>
<b>ОБЕД</b>														
42+40	Рассольник ленинградский на мясном прозрачном бульоне	250	7,53	11,93	32,38	159,6	0,16	11,01	0,25	2,53	34,71	131,81	39,57	1,81
97	Суфле из картофеля	180	6,49	7,10	30,46	211,72	0,30	6,82	0,19	0,76	239,71	292,16	64,66	2,27
171	Минтай тушеный в сметанном соусе	150	16,52	14,43	6,01	219,98	0,13	1,61	0,60	3,31	82,63	250,01	44,45	0,9
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>38,26</b>	<b>35,86</b>	<b>124,83</b>	<b>868,62</b>	<b>0,92</b>	<b>20,05</b>	<b>1,05</b>	<b>6,86</b>	<b>420,45</b>	<b>34,98</b>	<b>163,01</b>	<b>5,63</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,14</b>	<b>46,01</b>	<b>269,88</b>	<b>1636,61</b>	<b>1,377</b>	<b>16,95</b>	<b>15,65</b>	<b>11,58</b>	<b>758,9</b>	<b>1176,46</b>	<b>284,54</b>	<b>10,47</b>

**МЕНЮ № 3**

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
112	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,55	9,09	42,86	387,66	0,26	1,64	0,06	0,21	166,39	231,77	59,18	1,51	
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,0	0,2	
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2	
	Мандарин	60	0,49	0,19	6,92	57,3	0,03	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,09	
	<b>Итого:</b>		<b>12,60</b>	<b>11,28</b>	<b>86,45</b>	<b>628,28</b>	<b>0,326</b>	<b>18,31</b>	<b>20,47</b>	<b>0,51</b>	<b>254,28</b>	<b>301,43</b>	<b>80,68</b>	<b>2,0</b>	
<b>ОБЕД</b>															
70	Суп картофельный с вермишелью на тушенном мясе	250	6,67	7,16	21,98	152,97	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62	
124	Макароны, запеченные с сыром	180	6,12	9,54	33,66	232,8	0,07	0	0,02	0,79	10,48	44,22	16,55	0,92	
192	Печень говяжья по-строгановски	150	31,8	39,48	6,41	392,25	0,45	13,64	11,89	1,68	77,03	490,28	32,05	9,9	
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31	
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	<b>Итого:</b>		<b>51,59</b>	<b>56,98</b>	<b>121,7</b>	<b>1012,89</b>	<b>0,97</b>	<b>151,9</b>	<b>9</b>	<b>12,25</b>	<b>4,53</b>	<b>119,44</b>	<b>686,53</b>	<b>88,95</b>	<b>13,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>64,19</b>	<b>68,26</b>	<b>208,15</b>	<b>1641,17</b>	<b>1,296</b>	<b>170,3</b>	<b>32,72</b>	<b>5,04</b>	<b>373,72</b>	<b>987,96</b>	<b>169,63</b>	<b>15,15</b>	

**МЕНЮ № 4**

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
102	Каша «Дружба»	200	6,39	8,13	34,23	235,23	0,07	0,3	0,03	0,14	63,63	92,1	23,04	0,5
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
295	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>16,03</b>	<b>14,73</b>	<b>71,22</b>	<b>481,58</b>	<b>0,171</b>	<b>0,91</b>	<b>0,14</b>	<b>0,51</b>	<b>146,73</b>	<b>221,2</b>	<b>1,98</b>	<b>1,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
69+ 39	Суп картофельный на прозрачном курином бульоне	250	5,47	6,96	21,28	167,48	0,13	10,3	0,25	1,49	22,62	125,64	35,82	1,73
235	Капуста тушеная	180	4,71	5,82	24,21	156,88	0,09	61,39	0,18	0,36	103,44	85,80	35,67	1,63
212	Птица отварная	100	15,18	15,18	0,81	202,23	0,06	0,81	0,11	0,47	16,21	141,5	16,21	1,38
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>31,8</b>	<b>28,76</b>	<b>96,98</b>	<b>763,23</b>	<b>0,6</b>	<b>72,5</b>	<b>0,54</b>	<b>2,58</b>	<b>150,32</b>	<b>372,34</b>	<b>95,8</b>	<b>5,39</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,83</b>	<b>43,49</b>	<b>168,2</b>	<b>1244,81</b>	<b>0,771</b>	<b>73,41</b>	<b>0,68</b>	<b>3,09</b>	<b>297,05</b>	<b>593,54</b>	<b>97,78</b>	<b>7,34</b>

**МЕНЮ № 5**

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
211	Плов с курицей	200	35,42	43,16	39,09	320,32	0,14	2	1,54	1,58	51,52	510,53	91,46	3,4
11	Салат из моркови с яблоками	100	0,90	10,16	8,24	128,11	0,05	6,05	1,22	4,7	21,27	37,05	25,88	1,09
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,06	18	0,06	0,99	27	19,8	3,96	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>42,21</b>	<b>56,83</b>	<b>109,94</b>	<b>753,5</b>	<b>0,286</b>	<b>26,33</b>	<b>2,82</b>	<b>7,45</b>	<b>194,43</b>	<b>644,13</b>	<b>138,12</b>	<b>5,16</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	112,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	229,49	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,92	29,2	0,6
202	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	19,33	13,49	280,2	0,1	2,14	0,16	0,9	84,7	205,69	30,33	2,33
	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>32,51</b>	<b>33,91</b>	<b>120,7</b>	<b>846</b>	<b>0,54</b>	<b>11,89</b>	<b>0,41</b>	<b>3,06</b>	<b>147,53</b>	<b>424,47</b>	<b>98,74</b>	<b>7,81</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>74,72</b>	<b>124,65</b>	<b>230,64</b>	<b>1599,5</b>	<b>0,826</b>	<b>38,22</b>	<b>3,23</b>	<b>10,51</b>	<b>341,96</b>	<b>1068,6</b>	<b>236,86</b>	<b>12,97</b>

**МЕНЮ № 6**

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
114	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,22	8,06	39,76	256,23	0,075	1,69	0,05	0,19	160,79	175,25	37,01	0,54
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
297	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>15,86</b>	<b>14,66</b>	<b>76,75</b>	<b>502,58</b>	<b>0,131</b>	<b>2,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,56</b>	<b>243,89</b>	<b>304,35</b>	<b>52,84</b>	<b>1,99</b>
<b>ОБЕД</b>														
70	Суп картофельный с вермишелью на тушенном мясе	250	6,67	7,16	21,98	156,7	0,09	6,68	0,2	1,16	17,02	106,42	25,72	1,29
124	Макароны, запеченные с сыром	180	6,12	9,54	33,66	233,1	0,07	0	0,02	0,79	10,48	44,22	16,55	0,92
204	Фрикадельки куриные	100	6,02	16	1,5	170,0	0,10	0	0,02	0,31	10	90,0	11,03	1,10
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>25,97</b>	<b>30,88</b>	<b>123,76</b>	<b>879,09</b>	<b>0,342</b>	<b>7,9</b>	<b>0,412</b>	<b>4,27</b>	<b>94,6</b>	<b>313,57</b>	<b>93,42</b>	<b>4,89</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,83</b>	<b>45,54</b>	<b>200,51</b>	<b>1381,67</b>	<b>0,473</b>	<b>10,2</b>	<b>0,572</b>	<b>4,83</b>	<b>338,49</b>	<b>617,92</b>	<b>146,26</b>	<b>6,88</b>

**МЕНЮ № 7**

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
214	Рагу из курицы	250	11,36	6,4	38,42	261,93	0,25	16,56	14,35	0,90	244,9	307,28	71,76	2,54
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
330	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,11	0	0,01	1,02	14,75	61,17	10,48	0,84
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,06	18	0,06	0,99	27	19,8	3,96	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>23,72</b>	<b>11,75</b>	<b>134,58</b>	<b>743,75</b>	<b>0,437</b>	<b>35,17</b>	<b>14,43</b>	<b>3,04</b>	<b>347,75</b>	<b>440,55</b>	<b>97,23</b>	<b>4,07</b>
<b>ОБЕД</b>														
42+ 40	Рассольник ленинградский на прозрачном мясном бульоне	250	7,53	11,93	32,38	159,6	0,16	11,01	0,25	2,53	34,71	131,71	39,57	1,81
97	Суфле из картофеля	180	6,49	7,10	30,46	211,72	0,30	6,82	0,19	0,76	239,71	292,16	64,66	2,27
171	Минтай тушеный в сметанном соусе	150	16,52	14,43	6,01	219,98	0,13	1,61	0,60	3,31	82,63	250,01	44,45	0,9
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>37,54</b>	<b>34,26</b>	<b>128,5</b>	<b>826,17</b>	<b>0,92</b>	<b>149,4 4</b>	<b>1,13</b>	<b>7,20</b>	<b>367,7</b>	<b>692,88</b>	<b>156,88</b>	<b>5,69</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,26</b>	<b>46,01</b>	<b>263,08</b>	<b>1569,92</b>	<b>1,357</b>	<b>184,6 1</b>	<b>15,56</b>	<b>10,24</b>	<b>715,45</b>	<b>1133,4 3</b>	<b>254,11</b>	<b>9,76</b>

**МЕНЮ № 8**

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
227	Макароны отварные	180	6,62	6,36	42,39	242,40	0,12	0	0,03	1,18	15,72	46,06	24,82	1,39
189	Котлета	100	15,25	16,74	8,2	190,01	0,11	0	0,08	0,93	18,74	194,88	30,1	3,08
294	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,21	113,26	0,01	1,85	0	4,48	30,86	35,51	17,96	1,13
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>26,5</b>	<b>33,59</b>	<b>117,43</b>	<b>701,29</b>	<b>0,256</b>	<b>4,65</b>	<b>0,11</b>	<b>6,73</b>	<b>73,87</b>	<b>288,69</b>	<b>78,52</b>	<b>6,09</b>
<b>ОБЕД</b>														
70+ 38	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,93	7,18	21,97	185,47	0,157	10,43	0,37	1,97	32,82	193,98	44,53	2,27
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	297,41	0,29	0	0,04	0,58	18	197,24	118,03	3,96
180	Гуляш из говядины с соусом	130	20,55	19,7	6,38	314,28	0,032	18,62	0,10	2,61	26,09	29,64	16,22	0,73
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>45,4</b>	<b>34,2</b>	<b>133,03</b>	<b>1033,8</b>	<b>0,799</b>	<b>29,05</b>	<b>0,51</b>	<b>5,42</b>	<b>84,96</b>	<b>440,26</b>	<b>186,88</b>	<b>7,61</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>71,9</b>	<b>67,79</b>	<b>250,46</b>	<b>1735,09</b>	<b>1,055</b>	<b>33,7</b>	<b>0,62</b>	<b>12,15</b>	<b>158,83</b>	<b>728,95</b>	<b>265,4</b>	<b>13,7</b>

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,55	9,09	42,86	387,66	0,26	1,64	0,06	0,21	166,39	231,77	59,18	1,51
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,0	0,2
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Мандарин	60	0,49	0,19	6,92	57,3	0,03	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,09
	<b>Итого:</b>		<b>12,6</b>	<b>11,28</b>	<b>86,45</b>	<b>628,28</b>	<b>0,326</b>	<b>18,31</b>	<b>20,47</b>	<b>0,51</b>	<b>254,28</b>	<b>301,43</b>	<b>80,68</b>	<b>2,0</b>
<b>ОБЕД</b>														
69+ 39	Суп картофельный на прозрачном курином бульоне	250	5,47	6,96	21,28	167,48	0,13	10,3	0,25	1,49	22,62	125,64	35,82	1,73
235	Капуста тушеная	180	4,71	5,82	24,21	156,88	0,09	61,39	0,18	0,36	103,44	85,80	35,67	1,63
212	Птица отварная	100	15,18	15,18	0,81	202,23	0,06	0,81	0,11	0,47	16,21	141,5	16,21	1,38
295	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,01	0,61	0,01	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>32,73</b>	<b>29,96</b>	<b>97,98</b>	<b>781,75</b>	<b>0,322</b>	<b>73,11</b>	<b>0,55</b>	<b>2,58</b>	<b>205,67</b>	<b>413,94</b>	<b>102,03</b>	<b>5,39</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,33</b>	<b>41,24</b>	<b>184,43</b>	<b>1410,03</b>	<b>0,648</b>	<b>91,42</b>	<b>21,02</b>	<b>3,09</b>	<b>459,95</b>	<b>715,37</b>	<b>182,71</b>	<b>7,39</b>

для школьников 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,21
175	Фрикадельки рыбные	100	6,05	14,34	1,23	132,7	0,12	0	0,02	0,36	14	95,62	10,71	1,19
26	Салат из свеклы и соленых огурцов	100	1,26	10,08	7,76	126,8	0,01	2,36	0	4,48	27,96	32,18	16,88	1,01
	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	0,016	0	0	0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>32,29</b>	<b>62,06</b>	<b>582,05</b>	<b>0,326</b>	<b>12,85</b>	<b>0,07</b>	<b>5,4</b>	<b>106,21</b>	<b>256,16</b>	<b>72,28</b>	<b>6,41</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	6,44	7,47	14,43	112,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	229,49	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,92	29,2	0,6
202	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	19,33	13,49	280,2	0,1	2,14	0,16	0,9	84,7	205,69	30,33	2,33
	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб	80	6,32	0,8	38,64	188	0,32	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>32,51</b>	<b>33,91</b>	<b>120,7</b>	<b>846</b>	<b>0,54</b>	<b>11,89</b>	<b>0,41</b>	<b>3,06</b>	<b>147,53</b>	<b>424,47</b>	<b>98,74</b>	<b>7,81</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,81</b>	<b>66,2</b>	<b>182,76</b>	<b>1428,05</b>	<b>0,866</b>	<b>24,74</b>	<b>0,48</b>	<b>8,46</b>	<b>253,74</b>	<b>680,63</b>	<b>171,02</b>	<b>14,22</b>