

«Утверждаю»
 Директор МАОУ «Новооренбургская ООШ»:
 Г.В. Дмитриева

31.08.2022 г.

**Меню для организации питания учащихся 12 лет и старше МАОУ «Новооренбургская основная общеобразовательная школа»
 на 2022-2023 учебный год**

день: понедельник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из Гречневой крупы	200	3,36	5,25	17,88	127,85	0,14	0,7	0,04	1,12	83,78	103,34	47,32	2,64
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2	0,18		0,16	5,94	235,62	236,73	46,81	1,9
332	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Яблоко	100	0,3		11,5	48,0	0,1	10,0	0,02		16,0	11,0	9,0	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
53	Салат из свежей капусты и моркови	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
102	Суп картофельный с фасолью с мясом	250 25	5,02 7,4	0,4 6,4	13,57	74,8 87,2	0,1	3,02	1,15	0,87	116,18 3,6	129,37 94,0	29,4 8,8	3,37 1,1
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,11
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	2,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			82,55	50,28	254,87	1748,88	1,37	24,25	2,14	19,67	879,96	1547,72	418,42	41,99

день: вторник

неделя: первая

сезон: осеннее-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25		149,02	135,89	97,7	2,99
120	Суп молочный с макаронами	250	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
359	Кисель из сока с сахаром	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Груша	100	0,4	0,3	10,7	42,0	0,02	5,0	0,01	0,36	19,0	11,0	9,0	2,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
49	Салат витаминный с зеленым горошком	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	250 25	0,75 7,4	0,05 6,4	5,3	23,58 87,2		1,9	1,03	0,1	85,9 3,6	21,75 94,0	10,63 8,8	0,85 1,1
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
246	Гуляш из говядины	150	18,82	19,48	6,01	273,37	0,1	7,6	2,23	3,37	45,78	178,78	36,04	3,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			59,7	72,43	269,02	1912,7	0,85	74,65	7,31	13,94	825,05	995,59	313,9	19,4

день: среда

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из пшеницы с маслом и сахаром	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свежих огурцов	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250 25	5,02 7,4	0,4 6,4	13,57	74,8 87,2	0,1	3,02	1,15	0,87	116,18 3,6	129,37 94,0	29,4 8,8	3,37 1,1
309	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32			10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
243	Сосиски отварные	100	17,38	45,68	3,6	494,3			0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
638	Компот из кураги	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			84,54	98,85	432,59	2864,96	0,94	85,78	8,56	30,78	720,97	1326,27	302,18	23,46

день: четверг

неделя: первая

сезон: осеннее-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
6	Бутерброд с сыром	55	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22			3,87	166,29	252,35	43,67	2,42
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,06		35,0	15,0	11,0	0,15

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
96	Рассольник с мясом	250	0,85	1,6	4,87	36,38	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95
		25	7,4	6,4		87,2					3,6	94,0	8,8	1,1
285	Макаронник с мясом	200	19,83	20,51	21,38	344,15	0,11	0,94	0,05	3,34	24,69	211,19	25,09	2,85
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		2,7			0,4			0,1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			64,99	59,8	248,98	1758,98	1,21	73,6	3,12	14,75	635,23	1013,89	204,5	12,52

день: пятница

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Винегрет	100	1,4	0,1	6,0	39,7	0,1	21,0			21,1	42,8	18,4	0,7
208	Лапшевник с творогом	200	9,3	17,17	8,18	223,15	0,02	0,6	0,16	1,42	109,5	134,57	14,25	0,45
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Яблоко	100	0,3	0,4	11,5	48,0	0,1	10,0	0,02		16,0	11,0	9,0	2,2

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свежих помидоров	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
104	Суп картофельный	250	2,1	2,15	16,58	90,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,4
105	С фрикадельками	100	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76			1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
290	Куры тушеные в сметанном соусе	150	19,12	33,67	2,1	387,51	0,07	2,14	0,24	1,23	67,86	252,73	30,03	3,21
359	Кисель из сока с сахаром с вит «С»	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			63,63	203,35	173,99	2760,36	1,01	61,29	3,0	18,54	684,28	1027,14	214,75	20,12

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
204	Макароны отварные с сыром	200	19,86	13,6	84,86	522,7	0,24	0,75	0,16	2,8	309,82	254,45	33,36	2,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Батон	50	4,13	11,87	62,5	223,75	0,12				12,5	46,25	16,5	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Яблоко	100	0,3	0,4	11,5	48,0	0,1	10,0	0,02		16,0	11,0	9,0	2,2

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
49	Салат витаминный с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	52,23	112,28	41,81	1,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250 25	1,0 7,4	0,17 6,4	7,55	34,1 87,2	0,03	3,5	0,98	0,1	75,18 3,6	34,22 94,0	14,7 8,8	0,97 1,1
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,38	11,99	13,02	202,47	0,1	15,09	0,04	1,61	20,84	147,52	28,33	2,08
638	Компот из кураги	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104	0,08	3	0,05	0,18				
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			68,28	62,36	404,92	2298,26	0,97	81,53	8,58	20,96	763,35	1068,5	284,86	21,34

день: вторник

неделя: вторая

сезон осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
215	Каша манная молочная	200	8,4	17,0	100,0	375,0	0,1	1,3	0,1		129,0	141,0	22,7	3,1
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2	0,18		0,16	5,94	235,62	236,73	46,81	1,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Груша	100	0,4	0,3	10,7	42,0	0,02	5,0	0,01	0,36	19,0	11,0	9,0	2,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
99	Суп из овощей с мясом	250 25	41,87 7,4	3,5 6,4	97,35	564,22 87,2	1,45	3,42	0,3	17,05	232,7 3,6	601,8 94,0	196,75 8,8	17,25 1,1
265	Плов	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,11
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		22,7			0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			110,81	55,6	445,28	2448,11	2,22	62,68	3,15	27,37	906,43	1737,61	424,38	33,36

день: среда

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
120	Суп молочный с макаронами	250	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14		0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
6	Бутерброд с маслом	55	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22			3,87	166,29	252,35	43,67	2,42
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,3

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
53	Салат из огурцов и помидоров	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
111	Суп с макаронами и мясом	250 25	0,32 7,4	0,02 6,4	1,87	8,75 87,2		1,85	1,15,	0,1	82,5 3,6	14,12 94,0	7,15 8,8	0,77 1,1
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76			1,54	3,42	182,22	29,54	1,9	1,6
243	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3			0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			71,19	214,83	205,0	3006,36	0,89	87,86	3,07	18,34	825,71	1146,91	239,56	19,38

день: четверг

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25		149,02	135,89	97,7	2,99
175	Каша вязкая молочная из пшеницы с маслом и сахаром	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Батон	40	3,3	9,5	50,0	179,0	0,1				10,0	37,0	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Киви	100	0,9	0,1	4,0	43,0		10,0			20,0	34,0	16,0	0,6

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
63	Салат из свежей капусты	100	1,6	2,1	12,5	69,6	0,1	5,1	0,1		59,6	61,0	38,8	0,9
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	2,15	16,58	90,0	0,1	2,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,4
105		100	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
285	Макаронник с мясом	200	19,83	20,51	21,38	344,15	0,11	0,94	0,05	3,34	24,69	211,19	25,09	2,85
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	23,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			58,22	53,94	256,85	1603,69	0,82	46,03	4,48	8,34	689,86	1153,68	396,21	33,51

день: пятница

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2		0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
443	Омлет	200	22,0	27,0	196,0	435,6	0,1	1,8	0,5		162,4	192,0	27,6	4,1
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,0	0,06		35,0	15,0	11,0	0,15

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
49	Салат витаминный с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	52,23	112,28	41,81	1,75
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250 25	5,02 7,4	0,4 6,4	13,57	74,8 87,2	0,1	3,02	1,5	0,87	116,18 3,6	129,37 94,0	29,4 8,8	3,37 1,1
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200 100	43,2 29,6	41,1 25,6	28,8	1326,4 348,8	0,4	3,6			43,6 14,4	450,1 376,0	85,5 35,2	6,0 4,4
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		2,7			0,4			0,1
	Молоко	200	5,6	5	9,4	104	0,08	23	0,05	0,18				
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0	23,5	1,95
Итого			140,88	117,03	469,04	3516,8	1,23	97,99	2,11	13,87	886,23	1918,77	355,37	26,74