

10-ти дневное диетическое (безмолочная диета) меню для обучающихся с непереносимостью лактозы														
Возрастная категория	12-18 лет													
Сезон	осенне-зимний													
День:	понедельник													
Неделя:	1													
№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,02	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	14,36	7,85	11,03	171,19	0,06	0,5	6,6	1,62	15,12	151,14	17,76	1,3
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63
388/М	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	20,7	97,31	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		670	23,92	16,56	92,60	629,48	0,34	218,85	982,32	5,94	108,51	314,57	90,9	6,46
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с маком	50	4,52	8,93	27,89	209,86	0,05		5	2,77	126,6	95,12	36,23	1,16
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,51	3,18	8,12	67,8	0,06	10,15	266	1,47	28,8	46,01	20,97	0,87
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	5,63	6,59	13,13	134,5	0,07	20,45	234	2,45	40,38	91,73	28,38	1,44
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15,77	8,6	4,38	156,74	0,06	2,8	7,9	1,68	17,78	170,77	19,27	1,36
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 010	37,16	26,73	128,15	906,28	0,6	43,74	513,41	9,17	158,41	612,71	234,64	13,41
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98







№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2		2,39	22,28	108,73	43	1,72
376/М	Чай с сахаром	200			12,98	51,88		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		710	31,91	19,69	94,04	686,65	0,54	63,36	417,6	7,54	123,81	517,75	134,37	7,43
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
<b>Обед</b>														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	3,16	3,59	47,89	0,05	15,89		1,72	24,4	32,68	17,04	0,78
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	6,49	9,42	11,83	159,14	0,08	39,1	300	2,85	47,34	60,99	27,63	1,02
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33,85	29,61	47,34	592,41	0,22	6,95	962	2,67	47,13	369,86	78,01	3,07
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 010	47,54	43,53	121,97	1078,21	0,5	74,94	1267	8	162,77	575,03	164,58	9,49
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
<b>Итого за день</b>			91,14	83,65	307,82	2370,19	1,21	142,3	1689,6	20,39	721,11	1255,83	365,23	21,83
<b>Возрастная категория</b>	12-18 лет													
<b>Сезон</b>	осенне-зимний													
<b>День:</b>	понедельник													
<b>Неделя:</b>	2													

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,02	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33,85	29,61	47,34	592,41	0,22	6,95	962	2,67	47,13	369,86	78,01	3,07
388/М	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	20,7	97,31	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		670	40,14	30,66	105,09	872,02	0,37	207,05	1092,72	3,51	108,83	437,58	104,33	4,5
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	100	1,42	8,22	8,37	114,06	0,05	8,26	361,44	3,65	21,31	41,62	19,11	0,63
99/М/БМД	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,99	6,79	11,02	125,58	0,08	21,1	232	1,91	25,58	49,87	21,18	0,79
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15,54	15,79	4,38	222,31	0,09	4,38	31,6	1,68	19,36	139,17	19,27	1,28
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 010	35,99	39,30	120,18	984,98	0,64	47,74	632,04	10,72	125,23	526,17	224,08	12,3
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
<b>Итого за день</b>			87,82	90,39	317,08	2462,33	1,18	258,79	1729,76	19,08	668,59	1126,8	394,69	21,71
<b>Возрастная категория</b>	12-18 лет													
<b>Сезон</b>	осенне-зимний													
<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	2													
№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

рец.	блюда	порции				тическая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	14,52	23,31	21,69	354,79	0,22	25,8	235	5,97	68,28	256,29	41,17	3,54
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	200			12,98	51,88		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		560	20,06	24,11	71,15	585,67	0,34	63,9	235	6,17	120,23	320,53	64,97	5,16
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты	100	1,54	3,09	4,31	52,17	0,03	36,4	160	1,43	47,92	30,76	16,28	0,59
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5,87	6,68	14,74	142,62	0,08	20,6	234	2,44	31,08	93,49	25,83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом шпинатным, 100/30	130	15,37	13,95	12,45	236,13	0,10	18,0	6,6	4,28	50,02	181,96	43,76	2,4
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 040	37,14	30,97	149,38	1030,56	0,47	85,34	406,11	12,3	201,75	488,29	139,41	10,76
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
<b>Итого за день</b>			68,89	75,51	312,34	2221,56	0,98	153,24	646,11	23,32	756,51	971,87	270,66	20,83
<b>Возрастная категория</b>	12-18 лет													
<b>Сезон</b>	осенне-зимний													
<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	2													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

1	2	3				(ккал)					Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным, 100/30	130	16,1	13,66	18,05	260,84	0,13	7,05	300	3,6	35,3	174,71	35,45	2,46
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,26		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		700	29,79	21,57	104,26	737,16	0,54	55,45	300	6,75	110,31	433,9	190,31	8,59
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,77	3,11	2,75	41,92	0,03	7,1		1,43	25,61	34,26	13,74	0,58
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	250	2,29	6,25	11,31	111,74	0,08	38,35	260	2,83	45,46	57,81	26,3	0,97
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2		2,39	22,28	108,73	43	1,72
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 050	35,73	29,33	114,41	872	0,69	104,21	677,6	12,15	201,63	655,28	188,51	9,61
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
<b>Итого за день</b>			77,21	71,33	310,48	2214,49	1,4	163,66	982,6	23,75	746,47	1252,23	445,1	23,11
<b>Возрастная категория</b>	12-18 лет													
<b>Сезон</b>	осенне-зимний													
<b>День:</b>	четверг													
<b>Неделя:</b>	2													
№ 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	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15,54	15,79	4,38	222,31	0,09	4,38	31,6	1,68	19,36	139,17	19,27	1,28
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
376/М	Чай с сахаром	200			12,98	51,88		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		640	28,49	23,83	91,54	698,05	0,45	14,48	36,6	4,58	68,39	383,02	165,29	9,2
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	3,13	7,77	68,37	0,06	26,85	275	1,5	43,04	46,87	20,66	0,72
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,39	7,24	19,58	181,41	0,27	12,03	228	2,54	35,52	121,82	39,82	2,47
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	15,2	9,61	12,97	199,84	0,1	1,1		1,7	19,5	150,49	23,13	2
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 010	36,59	28,90	122,85	906,47	0,74	100,23	1350	10	191,65	530,79	172,73	12,22
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
<b>Итого за день</b>			76,77	73,16	306,20	2209,85	1,36	118,71	1391,6	19,43	694,57	1076,86	404,3	26,33
<b>Возрастная категория</b>	12-18 лет													
<b>Сезон</b>	осенне-зимний													
<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	2													
№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72

	томатным, 100/40													
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2		2,39	22,28	108,73	43	1,72
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,26		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,06				12	39	8,4	0,66
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		710	32,37	19,50	91,95	680,03	0,57	94,16	412,6	7,55	145,61	525,29	137,21	5,37
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	3,1	6,9	61,97	0,06	5	2000	1,72	34,36	56,56	38,44	0,76
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,13	7,71	13,21	143,3	0,05	20,45	232	2,39	37,98	51,73	24,58	1,16
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 100/30	100	30,62	14,15	1,42	257,23	0,17	20,32	56,4	3,52	58,32	257,19	53,01	2,99
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 040	51,41	32,21	139,41	1062,14	0,54	56,11	2293,91	11,78	203,39	547,56	169,57	11,65
<b>Промежуточное питание</b>														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>Итого за Промежуточное питание</b>			5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
<b>Итого за день</b>			95,47	72,14	323,17	2347,5	1,28	154,27	2711,51	24,18	783,53	1235,9	373,06	21,93

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017