

2-4 класс

Согласовано:

Директор МБОУ СШ № 35



Сидорук Е. А.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Альтернатива»



Вострокнутова Е. Ф.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ «Средняя школа № 35»

в возрасте с 7 до 11 лет.

Архангельск 2023

1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	200	200.00	4.98	5.70	30.73	194.34
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	50(15/30/5)	50.00	2.38	4.53	25.24	149.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				510.00	12.04	14.07	75.99	479.21

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/15	200.00	5.64	10.29	14.57	171.12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90	90.00	10.12	17.50	-	208.01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	150	150.00	3.33	4.10	17.55	122.83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.89	32.71	79.21	724.07

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Бифидок 2,5% жирности	180	180.00	6.12	4.50	9.90	109.80
2	779	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	30.00	2.73	2.46	17.61	103.79
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				310.00	10.35	7.46	48.51	309.59

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	12.04	14.07	75.99	479.21
		Обед		720.00	24.89	32.71	79.21	724.07
		Полдник		310.00	10.35	7.46	48.51	309.59
Итого				1540.00	47.28	54.24	203.71	1512.87

1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароньы, запеченные с сыром	200/10	200.00	9.48	11.74	48.26	317.77
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				510.00	13.38	15.30	80.14	489.88

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110	110.00	9.28	4.44	11.49	122.90
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	170(150/20)	170.00	3.08	5.94	21.98	157.37
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				820.00	24.97	18.02	112.65	720.85

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблочный	200	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00
2	010	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	38.00	4.89	4.56	12.85	112.82
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				338.00	6.69	4.96	40.55	236.82

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	13.38	15.30	80.14	489.88
		Обед		820.00	24.97	18.02	112.65	720.85
		Полдник		338.00	6.69	4.96	40.55	236.82
Итого				1668.00	45.04	38.28	233.34	1447.55

1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	80	80.00	9.93	8.21	3.51	135.10
2	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая со свежим огурцом	150(130/20)	150.00	3.26	3.77	33.09	179.19
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
5	627	Апельсины свежие	50	50.00	0.45	0.10	4.05	21.50
Итого				520.00	17.93	13.86	68.90	484.49

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/10	250.00	5.19	5.15	9.13	107.34
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	100(70/30)	100.00	11.40	23.16	2.74	275.38
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное со свежим помидором.	180(150/30)	180.00	3.06	7.92	16.27	150.54
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				810.00	25.41	37.05	73.67	749.99

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				300.00	8.00	6.46	41.88	265.00

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		520.00	17.93	13.86	68.90	484.49
		Обед		810.00	25.41	37.05	73.67	749.99
		Полдник		300.00	8.00	6.46	41.88	265.00
Итого				1630.00	51.34	57.37	184.46	1499.48

1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	80	80.00	9.40	9.53	11.05	164.70
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				510.00	19.03	19.60	65.95	517.23

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200/15	200.00	5.44	10.14	9.79	156.07
2	431	Печень по-строгановски	90	90.00	11.58	7.12	5.24	131.51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	170(150/20)	170.00	8.75	6.11	39.16	246.35
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				740.00	31.54	24.25	101.69	756.59

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
2	786	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	40.00	5.08	2.41	20.23	123.58
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				340.00	6.62	2.92	50.22	255.77

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		510.00	19.03	19.60	65.95	517.23
		Обед		740.00	31.54	24.25	101.69	756.59
		Полдник		340.00	6.62	2.92	50.22	255.77
Итого				1590.00	57.19	46.77	217.86	1529.58

1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	200.00	12.87	25.55	29.84	405.70
2	601	Соус сметанный с томатом	40	40.00	0.70	1.36	2.92	27.13
3	576	Гарнир из свежих огурцов	20	20.00	0.14	0.02	0.38	2.20
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
Итого				500.00	16.39	27.43	57.97	551.62

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	200/10	200.00	7.18	4.33	16.14	131.70
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	200.00	13.48	15.92	23.87	285.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				740.00	27.04	23.98	103.01	731.41

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	672	Гренки с джемом черносмородиновым	30(21/9)	30.00	1.71	2.04	17.55	94.33
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	7.33	6.94	35.99	238.53

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	16.39	27.43	57.97	551.62
		Обед		740.00	27.04	23.98	103.01	731.41
		Полдник		310.00	7.33	6.94	35.99	238.53
Итого				1550.00	50.75	58.34	196.97	1521.56

2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	200	200.00	6.62	6.16	28.20	196.61
2	001	Бутерброд с маслом	40(10/30)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	60	60.00	0.24	0.24	5.88	28.20
Итого				500.00	13.63	18.12	63.78	477.03

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.57	6.26	9.33	112.80
2	301	Цыплята тушеные	90	90.00	11.28	11.91	3.95	165.61
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соевым соусом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	634	Компот из вишни (свежемороженой)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				750.00	25.66	23.64	100.96	720.94

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с брусникой (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	50	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				330.00	8.80	6.41	43.36	273.73

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	13.63	18.12	63.78	477.03
		Обед		750.00	25.66	23.64	100.96	720.94
		Полдник		330.00	8.80	6.41	43.36	273.73
Итого				1580.00	48.09	48.17	208.09	1471.69

2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Батон нарезной порция	40	40.00	3.00	1.16	20.56	104.80
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
5	627	Апельсины свежие	60	60.00	0.54	0.12	4.86	25.80
Итого				500.00	29.97	19.10	67.84	575.78

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	220(200/20)	200.00	6.18	3.35	15.24	121.88
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	160(130/30)	160.00	7.78	5.34	34.79	218.45
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				740.00	29.30	20.91	107.98	747.85

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	640	Кисель из свежей клюквы (свежезамороженной)	200	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				320.00	3.07	1.11	47.45	219.22

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	29.97	19.10	67.84	575.78
		Обед		740.00	29.30	20.91	107.98	747.85
		Полдник		320.00	3.07	1.11	47.45	219.22
Итого				1560.00	62.34	41.12	223.27	1542.85

2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинария	70	70.00	9.30	8.70	5.89	133.35
2	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
3	237	Рис с овощами	150	150.00	3.44	4.48	32.77	184.85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				500.00	15.94	16.03	67.36	475.69

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/15	200.00	5.44	10.14	9.79	156.07
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	180.00	11.74	11.73	28.30	258.52
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				720.00	24.53	25.79	98.70	719.57

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40
2	пром	Багет "7-ми ЗЕРНОВОЙ" порция	20	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80
3	627	Мандарины свежие	100	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00
Итого				300.00	8.76	6.36	26.84	209.20

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	15.94	16.03	67.36	475.69
		Обед		720.00	24.53	25.79	98.70	719.57
		Полдник		300.00	8.76	6.36	26.84	209.20
Итого				1520.00	49.23	48.17	192.90	1404.46

2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Котлеты рыбные	75	75.00	10.30	4.62	6.79	112.46
2	606	Соус польский (1-й вариант)	30	30.00	0.86	5.71	1.04	58.85
3	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
4	576	Гарнир из соленых огурцов	20	20.00	0.16	0.02	0.34	2.60
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				515.00	20.48	18.08	60.40	491.91

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200/20	200.00	6.95	5.90	7.31	115.07
2	468	Оладьи из печени	90	90.00	14.13	13.98	11.19	209.84
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	10	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные со свежим огурцом	150(130/20)	150.00	5.00	4.76	30.03	173.49
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				725.00	31.96	29.14	96.24	756.55

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок виноградный	200	200.00	0.60	0.40	32.60	140.00
2	472	Булочка школьная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	30.00	2.44	0.94	17.64	89.42
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				330.00	3.44	1.74	60.04	276.42

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		515.00	20.48	18.08	60.40	491.91
		Обед		725.00	31.96	29.14	96.24	756.55
		Полдник		330.00	3.44	1.74	60.04	276.42
Итого				1570.00	55.88	48.95	216.67	1524.88

2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	304	Плов из птицы	190	190.00	19.10	10.27	30.42	282.96
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				500.00	24.44	12.40	73.38	498.86

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	60	60.00	1.42	2.76	7.48	61.47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200/10	200.00	5.00	5.85	14.47	135.10
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	11.21	24.02	21.34	356.46
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	40.00	3.04	0.32	19.68	94.00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				720.00	23.40	33.49	90.78	775.69

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Батон нарезной порция	20	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.08	5.28	41.78	252.00

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		500.00	24.44	12.40	73.38	498.86
		Обед		720.00	23.40	33.49	90.78	775.69
		Полдник		300.00	7.08	5.28	41.78	252.00
Итого				1520.00	54.92	51.18	205.94	1526.54

Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		15'728.00	522.04	492.60	2'083.21	14'981.48
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'572.80	52.20	49.26	208.32	1'498.15