



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Архангельской области «Вельская
специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат»

ул. Дзержинского, д. 138,
г. Вельск
Архангельская обл., 165152.
Тел., факс (81836) 6-57-71
E-mail: scoshi2017@yandex.ru

Примерное 14-ти дневное меню ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»
Весна-лето
Филипповский Тимур (7-11 лет)

1 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0	8	0	0	0
Обед	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	2	0
	Итого за второй завтрак			350	1	0,7	41,1	287,2	0	0	0	0	20,8	5,5	2	2	6,1
	Салат свекла с чесноком	1	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	0	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8	
	Щи из свежей капусты	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6	
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2	
	Кура отварная	1	307	90	22,5	0,7	280,6	0,1	1,4	72,5	0,2	21,5	196,7	22,1	1,8		
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Итого за обед			750	35,2	36,5	65,2	726,7	0,4	23,6	241,6	0,5	109,9	404,2	94,1	14,3	
	Итого за день			1100	36,2	37,2	106,3	1013,9	0,4	23,6	241,6	0,5	130,7	409,7	96,1	20,4	

2 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	0	14	14	8	2,8
Обед	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	2	0,9	34,8	274,5	0,1	4	0	0	22,8	15,2	8	8,9	
Обед	Салат из капусты с огурцом	1	44	60	1	3,1	5,7	55	0	24,5	0	0	27,7	21,4	10	0,4	
	Суп гороховый с мясом	2	107	200	10,2	8,2	9,8	149,1	0,16	0,5	146,9	2,2	53,1	103,8	27,8	2,2	
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4	
	Мясо отварное	2	273	90	16,8	2,3	0,3	89	0	0,3	0	0	7,7	1,4	17,8	1,4	
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0	
Хлебцы гречневые				50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
Итого за обед				750	37,2	20,3	87,2	764,3	0,36	25,3	172,1	6,9	325,4	314,8	182,5	14,5	
ИТОГО за день				1100	39,2	21,2	122	1038,8	0,46	29,3	172,1	6,9	348,2	330	190,5	23,4	

3 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Чай сладкий	1	430	200	0,3	0	15,4	15,4	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
	Мандарины	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
Итого за второй завтрак				350	1,3	0,7	30	197,9	0	1,2	0,2	0	24,8	10,7	7	7
Обед	Нарезка из помидор и огурцов	1	7,05	60	0,6	2,4	0,6	28,2	0	0	0	0	25,8	13,2	11,4	0
	Шли из свежей капусты	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6
	Кура запеченая	2	108,02	90	19,8	12,6	0	208,8	0	0	0	0	15,3	128,7	16,2	0,9
	Рагу овощное	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5
	Кисель плодово-ягодный	1	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
Итого за обед				750	32,9	28,3	44,8	750,8	0	9,9	148,1	0,3	185,9	273,3	157,8	10,1
Итого за день				1100	34,2	29	74,8	948,7	0	11,1	148,3	0,3	210,7	284	164,8	17,1

4 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет					Витамины			Минеральные вещества				
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Чай сладкий с лимоном	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
Обед	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	1,3	0,7	30	245,4	0	1,2	0,2	0	24,8	10,7	7	7
	Кукуруза	2	245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2
	Борш с капустой	2	76	200	7	8	9,4	134,5	0	6,7	153,9	0,4	36	31,3	25	1,8
Итого за обед	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2
	Мясо тушеное	2	257	90	27,2	29,3	5	375,8	0	14,6	100,2	3,9	18	266	35,7	4,2
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за день	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Итого за обед			750	40,4	38,3	73,9	796,7	1,2	28	275,1	4,3	83,8	392,1	98,7	16,3
	Итого за день			1100	41,7	39	103,9	1042,1	1,2	29,2	275,3	4,3	108,6	402,8	105,7	23,3

5 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет							Витамины							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1								
	Чай сладкий	1	430	200	0,3	0	15,4	15,4	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9								
	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0								
	Итого за второй завтрак			350	1,3	0,7	30	197,9	0	1,2	0,2	0	24,8	10,7	7	7								
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком	3	42	60	1,1	3,1	6,1	59	0,02	28,3	0	0	31,97	0	10,99	0,72								
	Рассолыник с мясом	2	105	200	5,4	5	14,3	111,4	0,1	13,8	0,1	0	20,4	88,9	24,7	2,8								
	Запеканка картофельная с мясом	3	430	200	15,1	13	24,4	280,5	0,1	1	0	0	24,2	0	44,7	1,9								
	Компот из свежих плодов	3	631(3)	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6	0	0	6,03	0	3,13	0,8								
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1								
	Итого за обед			710	22,8	21,9	71,6	680,9	0,23	44,7	0,1	0	83,4	90,1	83,52	12,32								
	ИТОГО за день			1060	24,1	22,6	101,6	878,8	0,23	45,9	0,3	0	108,2	100,8	90,52	19,32								

6 день	Меню	Сборник	№ рецен по сборнику	7-11 лет			Витамины							Минеральные вещества				
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Молоко кипяченое	2	127,01	200	3	3	4	56	0	0	0	0	121	91	14	0		
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0		
Обед	Итого за второй завтрак			350	4	3,7	18,6	238,5	0	0	0	0	129,8	92,2	14	6,1		
	Салат свекла с чесноком	2	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8		
	Суп фасолевый	2	126	200	4,4	3,8	15,5	116	0,2	9,9	0	0	37	111,3	30,3	1,4		
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2		
	Коллета рубленая из птицы	3	205	90	13,6	19,6	13,7	289	0,05	0,35	0	0	17,09	30	16,32	1,33		
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8		
Итого за день	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1		
	Итого за обед			750	23,7	29,5	87,1	728	0,55	22,55	21	0	106,49	260,4	96,42	13,63		
	Итого за день			1100	27,7	33,2	105,7	966,5	0,55	22,55	21	0	236,29	352,6	110,42	19,73		

7 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет						Витамины						Минеральные вещества					
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1					
	Чай сладкий с лимоном	1	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9					
Обед	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0					
	Итого за второй завтрак			350	1,3	0,7	30	245,4	0	1,2	0,2	0	24,8	10,7	7	7					
	Зеленый горошек	1	3,02	60	1,8	0	4	24	0	0	0	0	12	37,2	12,6	0,6					
	Свекольник с мясом и сметаной	2	30,03	200	2	1	7	62,5	0	0	0	0	52	22	43	1					
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4					
	Кура запеченая	2	108,02	90	19,8	12,6	0	208,8	0	0	0	0	15,3	128,7	16,2	0,9					
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0					
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1					
	Итого за обед			750	32,8	20,3	87,1	785	0,2	0	23,6	4,7	319,1	380,4	198,8	13					
	ИТОГО за день			1100	34,1	21	117,1	1030,4	0,2	1,2	23,8	4,7	343,9	391,1	205,8	20					

8 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет						Витаминны						Минеральные вещества					
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1				
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	12	4,3	2	0	0				
Обед	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0	0				
	Итого за второй завтрак	1	306,01	60	0,7	6,1	4,5	76	0	5,6	0	0	14,7	24,4	11,1	0,5	6,1				
	Винегрет	2	84	200	7	8,1	6,6	123,1	0	9,9	148,1	0,3	36	88,4	22,2	1,6	1,6				
	Ши из свежей капусты	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5	1,5				
	Рагу овощное	3	148	90	14,6	13,4	1,9	189	0,02	0,06	0	0	23	0	18,2	1,9	1,9				
	Бифстроганов из отварного мяса	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0	0				
	Компот из смеси сухофруктов	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	6,1				
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	6,1				
	Итого за обед	1100	28,8	33,5	87	1048	0,02	15,56	149,7	0,3	179,6	151,5	159,4	11,6	11,6	11,6	11,6				
	Итого за день	1100	28,8	33,5	87	1048	0,02	15,56	149,7	0,3	200,4	157	161,4	17,7	17,7	17,7	17,7				

9 день	Меню	Сборник	№ рецел. по сборнику	7-11 лет							Витаминны							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Второй завтрак	Хлебы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1								
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8								
	Груша	1	140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0									
	Итого за второй завтрак			350	2	0,9	34,8	274,5	0,1	4	0	0	22,8	15,2	8	8,9								
Обед	Кукуруза	2	245	60	1,3	0	6,7	32,4	0,9	0	0	0	0,5	0	0,7	0,2								
	Суп крестьянский с крупой	2	94	200	7	8,7	10,4	144,6	0,1	6,7	12,9	1,8	28,4	90,4	22,9	1,5								
	Жаркое по-домашнему	2	143,02	200	3	10	17	183	0	0	0	0	53	94	44	2								
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8								
	Хлебы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1								
	Итого за обед			710	13,3	19,6	63,9	612	1,1	10,7	12,9	1,8	96,7	199,6	75,6	12,6								
	ИТОГО за день			1060	15,3	20,5	98,7	886,5	1,2	14,7	12,9	1,8	119,5	214,8	83,6	21,5								

10 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет												
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9
Обед	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	8	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	1,3	0,7	30	245,4	0	1,2	0,2	0	24,8	10,7	7	7
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	2	23	60	0,6	4,2	1,8	46,8	0	0	0	0	12	7,8	21,6	0,6
	Борщ с капустой	2	76	200	7	8	9,4	134,5	0	6,7	153,9	0,4	36	31,3	25	1,8
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2
	Мясо тушеное	2	257	90	27,2	29,3	5	375,8	0	14,6	100,2	3,9	18	266	35,7	4,2
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Итого за обед			750	38,7	42,3	70,6	805,3	0,2	24	276,7	4,3	90,4	385,9	113,5	13,9
	ИТОГО за день			1100	40	43	100,6	1050,7	0,2	25,2	276,9	4,3	115,2	396,6	120,5	20,9

11 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет							Витаминны							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1							
	Компот из свежих плодов	3	63(3)	200	0,2	0,1	17,2	70	0,01	1,6	0	0	0	6,03	0	3,13	0,8							
	Мандарин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0	8	0	0	0							
	Итого за второй завтрак			350	1,2	0,8	31,8	252,5	0,01	1,6	0	0	0	14,83	1,2	3,13	6,9							
Обед	Салат из капусты с огурцами	2	44	60	1	3,1	5,7	55	0	24,5	0	0	0	27,7	21,4	10	0,4							
	Рассольник с мясом	2	105	200	5,4	5	14,3	111,4	0,1	13,8	0,1	0	0	20,4	88,9	24,7	2,8							
	Жаркое по-домашнему	2	143,02	200	3	10	17	183	0	0	0	0	0	53	94	44	2							
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	0	12	4,3	2	0							
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1								
	Итого за обед			710	10,4	18,8	73,1	614,1	0,1	38,3	0,1	0	113,9	209,8	80,7	11,3								
	Итого за день			1060	11,6	19,6	104,9	866,6	0,11	39,9	0,1	0	128,73	211	83,83	18,2								

12 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет							Витамины							Минеральные вещества						
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	0	6,1							
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9								
Обед	Апельсин	1	140,1	100	0	0	5	22,5	0	0	0	8	0	0	0									
	Итого за второй завтрак			350	1,3	0,7	30	245,4	0	1,2	0,2	0	24,8	10,7	7	7								
	Салат свежая с чесноком	1	64	60	0,8	5,1	5,1	69	0	5,6	0	0	23,1	24,3	12,5	0,8								
	Суп гороховый с мясом	2	107	200	10,2	8,2	9,8	149,1	0,16	0,5	146,9	2,2	53,1	103,8	27,8	2,2								
	Каша гречневая рассыпчатая	1	324	150	8,2	6	40	225	0,2	0	23,6	4,7	227	187	125	4,4								
	Гуляш куринный	2	259	90	11,8	12,5	2,5	162,5	0	0,8	6,2	1,8	8,2	114,7	15,2	1,7								
	Компот из смеси сухофруктов	2	402	200	0	0	21,8	86,2	0	0	1,6	0	9,1	0	1,9	0								
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1								
	Итого за обед			750	32	32,5	88,8	851,8	0,36	6,9	178,3	8,7	321,3	431	182,4	15,2								
	Итого за день		1100	33,3	33,2	118,8	1097,2	0,36	8,1	178,5	8,7	346,1	441,7	189,4	22,2									

13 день	Меню	Сборник	№ рецеп. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Кисель плодово-ягодный	2	405	200	0	0	26,5	104,7	0	0	0	0	0	12	4,3	2	0
	Груша		140,13	100	0	0	5	22,5	0	0	0	0	0	8	0	0	0
	Итого за второй завтрак			350	1	0,7	41,1	287,2	0	0	0	0	0	20,8	5,5	2	6,1
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	3	10	60	1,3	4,2	5,1	66	0,02	26,71	0	0	0	31,2	0	12,59	0,42
	Борщ с капустой	2	76	200	7	8	9,4	134,5	0	6,7	153,9	0,4	36	31,3	25	1,8	
	Картофель отварной	2	125	150	2,9	0,1	23	2	0,2	2,7	21	0	14,5	79,6	29,3	1,2	
	Мясо тушеное	2	257	90	27,2	29,3	5	375,8	0	14,6	100,2	3,9	18	266	35,7	4,2	
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Итого за обед			750	40,4	42,5	72,3	830,3	0,32	54,71	275,1	4,3	114,5	392,1	110,59	16,52	
	ИТОГО за день			1100	41,4	43,2	113,4	1117,5	0,32	54,71	275,1	4,3	135,3	397,6	112,59	22,62	

14 день	Меню	Сборник	№ рецепт. по сборнику	7-11 лет													
				Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Второй завтрак	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1
	Сок	1	442	200	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0	0	0	14	14	8	2,8
	Банан			100	1,5	0,5	21	96	0	10	20	0	0	8	28	42	0,6
Обед	Итого за второй завтрак			350	3,5	1,4	50,8	348	0,1	14	20	0	22,8	43,2	50	9,5	
	Салат из капусты	2	16,2	60	0,6	2,4	1,8	31	0	0	0	0	0	13,2	16,8	45	4,2
	Суп крестьянский с крупой	2	94	200	7	8,7	10,4	144,6	0,1	6,7	12,9	1,8	28,4	90,4	22,9	1,5	
	Рагу овощное	2	57	150	4,5	4,5	1,5	126	0	0	0	0	96	37,5	106	1,5	
	Коллеты студенческие	3	103	90	12,7	14,8	10,6	230	0,04	0,11	0	0	24,37	0	20,19	1,42	
	Чай сладкий	2	431	200	0,3	0	15,4	62,9	0	1,2	0,2	0	16	9,5	7	0,9	
	Хлебцы гречневые	2	38	50	1	0,7	9,6	160	0	0	0	0	0,8	1,2	0	6,1	
	Итого за обед			750	26,1	31,1	49,3	754,5	0,14	8,01	13,1	1,8	178,77	155,4	201,09	15,62	
	ИТОГО за день			1100	29,6	32,5	100,1	1102,5	0,24	22,01	33,1	1,8	201,57	198,6	251,09	25,12	