

Утверждаю Директор МБОУ СОШ р.п. Многовершинный И.А. Павлюкова Приказ № 326—осн. от 26.12.2024 г.

Лечебно-диетическое меню для детей 7-11 лет с непереносимостью лактозы

МБОУ СОШ р.п. Многовершинный Николаевского муниципального района Хабаровского края

Меню составлено с применением:

- 1. «Региональный стандарт организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Хабаровского края», утвержденный министерством образования и науки Хабаровского края 15.06.2022 года. (Региональный стандарт организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Хабаровского края Здоровьесбережение Общее образование Деятельность Министерство образования и науки Хабаровского края)
- 2. Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- 3. Согласно п.8.1.6 СанПин 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» блюда меню приготавливаются с использованием йодированной соли.

День: 1 Неделя: 1

Категория:

Школьники 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищев	ые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)	Витам	иины (м	г)			Мине	ральны	е веще	ства (мг)		
	блюда		Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
Пермь 2013/414	Рис отварной	160	4	10	40	310	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
Пермь 2013/108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	Какао на воде с сахаром	250	4,1	3,54	16,6	115	0,02			100	1	100	100	1			
Пермь 2013/95	Бутерброд с джемом	30	0,005	0,005	0	68						100	100				1
Итого за за		1.				603	0,3	0,35	15,0	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3,0
Обед					•	•	•		•	•	•		•	•	•	•	•
Пермь 2013/404	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	4	64	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Пермь 2013/108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Пермь 2013/110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Пермь 2013/142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5	18	83	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Пермь 2013/426	Картофель отварной	150	8,55	7,84	40	190	0,05	0,2	8	25		100	100				
Пермь 2013/357	Мясо отварное	100	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Пермь 2013/508	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10								
Итого за об	Ітого за обед					943	0,42	0,50	21,0 0	245, 00	3,50	385	385, 00	3,5 0	0,04	87,5 0	4,20

День: 2 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищев	вые вещес	ства (г)	ЭЦ (ккал)	Витам	иины (мг)			Мине	ральны	е веще	ества (мг)		
•	блюда	•	Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша кукурузная на воде	200	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Перм ь 2013/ 300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
Перм ь 2013/ 494	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
	а завтрак					583	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед	*				1				· ·	- II.			W				1
Перм ь 2013/ 22	Салат из свежих помидоров	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 134	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм	Рис	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100	1			

Ь	припущенный																
2013/																	
415																	
Перм	Гуляш из	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Ь	отварного мяса																
2013/																	
367																	
Перм	Напиток	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
Ь	клюквенный																
2013/																	
404																	
Итого з	а обед	•				970	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

День: 3 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевн	ые вещес	гва (г)	ЭЦ (ккал)	Витам	ины (мг)				Мине	ральные	е веще	ства (мг)		
1	блюда	_	Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак	•																
Перм	Блинчики с	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2
Ь	джемом																
2013/																	
Перм	Хлеб	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Ь	пшеничный																
2013/																	
108																	
Перм	Чай с лимоном,	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
Ь	сахаром																
2013/																	
494	G 1 "	200	0.4		2.7	100							100				
Перм	Сок фруктовый	200	0,4		25	100						50	100				1
Ь																	
2013/																	
518						(70	0.24	0.25	1.5	175	2.5	275	275	2.5	0.025	(2.5	2
	а завтрак					679	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед	C v	00	1	Lo	145	100	0.00	0.15	1	100	1.7	1.00	T 60	1.7	0.025	0.5	1.0
Перм	Салат из овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Ь																	
2013/																	

27																	
Перм ь	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
2013/ 110																	
Перм	Хлеб	50	1,7	0,7	20	90	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,80
Ь	пшеничный																
2013/ 108																	
Перм	Борщ с	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
ь 2013/	картофелем																
128																	
Перм	Тушеная капуста	150	3,20	9,90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
ь 2013/																	
423																	
Перм	Птица отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
ь 2013/																	
404																	
Перм	Компот из	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10								
Ь	свежих яблок																
2013/ 507																	
Итого з	а обед					901	0,52	0,75	23	260	4	415	415	4	0,035	120	5

День: 4 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевн	ые вещест	гва (г)	ЭЦ (ккал)	Витам	ины (мг)				Минер	зальные	веще	ства (мг)		
	блюда		Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
Перм	Гречка отварная	15	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5	10					0,01		1,20
2013/																	
414																	
Перм	Рыба отварная	80	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	1,5	0,015	30	1
Ь																	

2013/															T		
332																	
Перм ь 2013/	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,5	0,8
108																	
Перм ь 2013/ 494	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			60	0,5	100	100	0,5			
	а завтрак					580	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед		T		T	Т	1	1	1		1	T		1		1		1
Перм ь 2013/ 53	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Перм ь 2013/ 137	Суп солянка рыбная	200	8,6	10	20	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм ь 2013/ 429	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 366		150	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 2013/ 513	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	21,1	98	0,1	0,05	10								
Итого з	а обед					836	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87,5	4,2

День: 5 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищен	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)	Витам	ины (мг))			Мине	ральные	е веще	ства (мг)		
	блюда	•	Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтран	(•		'	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•		•
	Каша кукурузная на воде	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2
Перм ь 2013/ 387	Суфле мясное	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,5	0,8
	Какао на воде с сахаром	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
	ва завтрак					614	0,34	0,35	15	75	2,5	275	270	2,5	0,025	62,5	3
Обед		•			_						•		•		•		
Перм ь 2013/ 66	Салат картофельный с соленым огурцом	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	80	2,2	0,9	19	120	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 162	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				

ь 2013/ 423																	
Перм ь 2013/ 343	Рыба с овощами	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 2013/ 508	Компот из кураги	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10									
Итого з	а обед					803	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

День: 1 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищев	ые вещест	гва (г)	ЭЦ (ккал)	Витам	ины (мг)	١			Мине	ральные	е веще	ства (мг)		
1 '	блюда	1 ,	Б	Ж	У	,	B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак	•																
Перм	Запеканка	150	12,5	12	21	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
Ь	капустная с																
2013/	говядиной																
374												100	100				
Перм	Фрукты	200	0,8	0,2	30	114						100	100				1
Ь																	
2013/ 112																	
Перм	Чай с сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
Ь	-тай с сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
2013/																	
494																	
Перм	Хлеб	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
ь	пшеничный																
2013/																	
108																	
	а завтрак					584	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,03	62,5	3
Обед			T	T	T	1	1		,		Т	1	1	,	T	T	
Перм	Суп	200	3,5	8,3	14	135	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Ь	картофельный с																

2013/	крупой																
160	TC	200	0.5	0.2	22.4	100	0.1	0.05	10								
Перм	Компот из	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
Ь	плодов																
2013/	консервированн																
514	ых					1.50		0.1-		100		-0			0.007		
Перм	Салат Весна	80	1,2	4	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Ь																	
2013/																	
33																	
Перм	Жаркое по	200	18	18	22	344	0,1	0,2	8	25	1,5	200	200	1,5	0	40,5	1
Ь	домашнему																
2013/																	
369																	
Перм	Хлеб ржано-	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Ь	пшеничный																
2013/																	
110																	
Перм	Хлеб	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Ь	пшеничный																
2013/																	
108																	
Итого з	а обед					832	0	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4

День: 2 Неделя: 2

No	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	гва (г)	ЭЦ	Витам	ины (мг)				Минер	ральные	веще	ства (мг)		
рец.	наименование	порции				(ккал)											
	блюда		Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак	(
Перм	Рыба запеченная	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
Ь	с яйцом																
2013/																	
341																	
Перм	Хлеб	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Ь	пшеничный																
2013/																	
108																	
Перм	Чай с лимоном,	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			

Ь	сахаром																
2013/	1																
494																	
Перм	Фрукты	150	1,65	0,45	34,5	133						100	100				1
Ь																	
2013/																	
112						700	0.24	0.27	1		1			2.7	0.00		
	а завтрак					582	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,03	62,5	3
Обед	Ι		1	T_	1.0	1	1	T	1-		1	T	T	1		1	1.
Перм	Борщ с фасолью	200	3,7	7	20	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Ь	и картофелем																
2013/																	
129	Мясо отварное	50	9,6	9,7	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм	імясо отварное	30	9,0	9,7	10	142	0,03				1,3	100	100	1,3		40,3	1
ь 2013/																	
404																	
Перм	Салат	80	3,1	6,9	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Ь	картофельный с		3,1	0,5		102	0,02	0,13	1	100	1,5			1,5	0,033	25	1,2
2013/	кукурузой и																
73	морковью																
Перм	Плов из	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100				
Ь	отварной																
2013/	говядины																
370																	
Перм	Хлеб ржано-	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Ь	пшеничный																
2013/																	
110						110			1					0.7			
Перм	Хлеб	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Ь	пшеничный																
2013/																	
108	Large vo	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10								
Перм	Крмпот из сухофруктов	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,03	10								
ь 2013/	Сухофруктов																
508																	
Итого з	а обел					844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2
111010	соед					U	0,12	٠,٠		5	٠,٥	202	505	٠,٥	0,000	0,,5	.,_

День: 3 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищев	Пищевые вещества (г)			Витам	ины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
	блюда	_	Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтран																_			
Перм ь 2013/ 309	Омлет с сыром	150	13,6	20,4	11	305	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2		
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8		
Перм ь 2013/ 494	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1					
Перм ь 2013/ 112	Фрукты	150	0,92	0,7	22,5	100						100	100				1		
Итого з	ва завтрак					575	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3		
Обед																			
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			,5					
Перм ь 2013/ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	80	1,2	10	13	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2		
Перм ь 2013/ 154	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,3	4,25	25,1	170	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2		
Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8		
Перм ь	Рыба запеченная с картофелем	240	15,5	4,2	35	320	0,1	0,2	8	25	1,5	200	200	1,5	0	40,5	1		

2013/ 340																	
Перм ь 2013/ 513	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,1	0,05	10								
Итого з	а обед					808	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87,5	4,2

День: 4 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищев	вые вещес	ства (г)	ЭЦ (ккал)	Витам	иины (мг))			Мине	ральны	е веще	ества (мг)	Минеральные вещества (мг)							
	блюда		Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтран	:																						
Перм ь 2013/	Рис отварной	180	9,2	12	47	370	0,22	0,12	13	100	1,	150	150	1,5	0,025	30	2,2						
414 Перм ь 2013/ 108	Хлеб пшеничный	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	25	25	0,5		32,5	0,8						
	Какао на воде с сахаром	250	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100	0,5									
Итого з	а завтрак	•				599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3						
Обед	-				•	•		•	•	•	•	•		•	•								
Перм ь 2013/ 73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	5,6	1,8	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2						
Перм ь 2013/ 159	Суп пюре с картофелем	200	3,9	8	35	176	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2						
Перм ь 2013/ 520	Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10														
Перм	Капуста	150	4,6	8	8,2	76	0,05	0,2	8	25		100	100										

Ь	отварная																
2013/																	
178																	
Перм	Птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Ь																	
2013/																	
404																	
Перм	Хлеб ржано-	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Ь	пшеничный																
2013/																	
110																	
Итого з	а обед					850	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87,5	4,2

День: 5 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищеві	ые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)	Витам	ины (мг)				Мине	ральные	веще	ства (мг)		
	блюда	_	Б	Ж	У		B1	B1	С	A	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак	•																
Перм	Каша гречневая	170	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
Ь	с луком																
2013/																	
238																	
Перм	Хлеб	60	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Ь	пшеничный																
2013/																	
108				0.007													
Перм	Бутерброд с	30	0,005	0,005	0	68											
Ь	джемом																
2013/																	
95 Hama	σ×	40	5 1	1.6	0.2	62						100	100				1
Перм	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
ь 2013/																	
300																	
Перм	Чай с лимоном,	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
Ь	сахаром	200	1,2	0,02	21	00	0,02			100	1	100	100	1			
2013/	Силиром																
494																	

Итого з	а завтрак					601	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
Перм ь 2013/ 110	Хлеб ржано- пшеничный	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Перм ь 2013/ 76	Винегрет	80	2,5	6	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
Перм ь 2013/ 168	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
Перм ь 2013/ 430	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
Перм ь 2013/ 290	Биточки мясные	100	15	7,7	18	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
Перм ь 2013/ 519	Напиток из шиповника	200	0,1		30	96	0,1	0,05	10								
Итого з	Итого за обед					810	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,04	87,5	4,2