

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 2

А. Власов

(город, село)

Масловский №13

(подпись, Ф.И.О.)

«20» сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК №2

В.В. Пронькин

«20» сентября 2024

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон.

(бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,38	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29
Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
Итого:	596	16,43	23,75	71,18	564,79	0,39	0,28	0,99	32,05	161,08	81,35	292,28	11,72
Обед													
Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25
Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8
Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,0	20,0	54,13	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Итого:	930	29,5	26,43	131,98	883,48	0,09	0,35	7,25	25,5	145,82	101,11	425,21	6,01
Итого за день:	1526	45,93	50,18	203,16	1448,27	0,48	0,63	8,24	57,55	306,9	182,46	717,49	17,73

2 день

Ре- сеп- ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
82	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09
03	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
5	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
9	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	Итого:	680	31,11	29,2	127,18	895,65	0,03	0,56	2,42	9,12	217,49	128,77	444,32	8,75
	Обед													
	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
82	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07
3	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	930	31,98	35,21	125,4	946,12	0,06	0,42	2,55	40,47	141,49	175,59	458,87	9,21
	Итого за день:	1610	63,09	64,41	252,58	1841,77	0,09	0,98	4,97	49,59	358,98	304,36	903,19	17,96

3 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
0/4	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70			
4	Рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47			
	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80			
	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63			
	Итого:	670	35,8	40,19	115,24	965,58	0,09	0,42	0,87	7,92	219,79	101,25	469,52	5,14			
	Обед																
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0			
2	Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	0,04	0,06	0,02	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1			
	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93			
	Огурцы соленные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80			
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41			
	Итого:	930	21,90	20,62	119,35	750,57	0,06	0,51	2,44	49,40	171,68	126,95	372,32	8,72			
	Итого за день:	1600	57,7	60,81	234,59	1716,15	0,15	0,93	3,31	57,32	391,47	228,2	841,84	13,86			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,1 7	1,02	
Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18	
Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41	
Итого:	680	26,64	23,32	98,44	711,11	0,10	0,46	5,79	27,3	82,24	123,1	384,9	4,64	
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6	
Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36	
Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88	
Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37	
Итого:	930	30,14	39,32	134,64	1012,62	0,05	0,53	2,67	28,7	141,6	126,9	337,5	6,72	
Итого за день:	1610	56,78	62,64	233,08	1723,73	0,15	0,99	8,46	56,1	223,8	250,0	722,4	11,36	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
Итого:	610	35,36	20,29	101,22	729,91	0,12	0,22	1,53	28,96	398,33	87,46	438,6	3,65
Обед													
Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25
Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6
Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6
Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Итого:	930	26,9	32,23	131,25	917,61	0,11	0,66	1,75	37,82	133,44	129,72	391,9	5,29
Итого за день:	1540	62,26	52,52	232,47	1647,52	0,23	0,88	3,28	66,78	531,77	217,18	830,5	8,94

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,385	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29	
Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0	
Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,33	0,00	0,04	0,38	0	6,5	8,75	20,75	0,4	
Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9	
Итого:	601	16,81	23,80	73,67	576,66	0,39	0,29	1,07	32,05	162,38	83,1	296,43	11,8	
Обед														
Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3	
Винтчек из мятая с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8	
Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47	
Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48	
Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80	
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2	
Итого:	930	27,06	26,69	121,00	832,16	0,12	0,56	2,29	44,77	130,97	165,06	454,35	7,27	
Итого за день:	1531	43,87	50,49	194,67	1408,82	0,51	0,85	3,36	76,82	293,35	248,16	750,78	19,0	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
Огурцы соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,04	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22		
Итого:	680	29,61	22,6	114,98	781,65	0,03	0,51	2,78	11,82	228,9	105,4	425,66	9,52		
Обед															
Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0		
Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85		
Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
Итого:	930	35,95	35,36	116,29	926,99	0,07	0,56	2,47	17,40	126,3	149,0	378,79	9,70		
Итого за день:	1610	65,56	57,96	231,27	1708,64	0,1	1,07	5,25	29,22	355,3	254,5	804,45	19,22		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Котлета из филе бройлера- пыленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07
Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90
Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
Итого:	680	29,91	34,98	104,61	852,6	0,02	0,23	0,62	8,05	90,99	99,24	336,43	12,66
Обед													
Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25
Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63
Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,8	12	32,48	0,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Итого:	890	30,99	35,32	130,65	964,05	0,03	0,62	1,48	21	147,02	120,98	318,51	8,41
Итого за день:	1570	60,9	70,3	235,26	1816,65	0,05	0,85	2,1	29,05	238,01	220,22	654,94	21,07

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Шницель из говядины с соусом красным основн	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63		
Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41		
Итого:	680	26,34	23,14	108,88	750,33	0,05	0,41	0,72	27,47	87,35	89,23	378,87	7,68		
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6		
Зразя, рубленная из говядины с соусом	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6		
Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20		
Итого:	930	26,45	33,24	118,16	878,5	0,07	0,65	2,48	49,87	164,33	143,25	402,54	9,36		
Итого за день:	1610	52,79	56,38	227,04	1628,83	0,12	1,06	3,2	77,34	251,68	232,48	781,41	17,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Каша вязкая молочная	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,063	0,065	0,081	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58		
гречневая с маслом															
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50		
Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02		
Итого:	615	15,23	20,01	98,21	634,87	0,07	0,20	1,08	29,22	302,75	64,97	226,26	2,32		
Обед															
Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,03	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01		
Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	0,04	0,06	0,02	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1		
Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88		
Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
Итого:	930	24,24	26,49	136,41	880,71	0,11	0,55	3,56	46,7	138,17	130,05	412,69	6,91		
Итого за день:	1545	39,47	46,5	234,62	1515,58	0,18	0,74	4,64	75,92	440,92	195,02	638,95	9,23		

