

МАУ «ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



СОГЛАСОВАНО



Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ  
ЛИЦЕЯ-ИНТЕРНАТА №1**

**СЕЗОН ОСЕНЬ 2021г.**

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

### Завтрак

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.130/5	15.61	25.62	2.22	290	316.16	0.1	0.48	0.35	0.28	667.6	182.03	228.19	19	2.4
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.06	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>			25.73	32.41	51.13	590.00	99.99	0.23	0.63	1.42	16.17	920.35	465.03	457.54	52.85	3.77

### Второй завтрак

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	.1шт	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<b>Итого:</b>			1.07	4.52	43.40	211.00	2.80	0.02	0.02	0.20	4.00	15.92	240.00	40.04	8.00	22.96

### Обед

45.17	Салат из белокочанной капусты	.060	1.01	3.06	5.62	54	0	0.01	0.02	0.39	21.6	355.83	12.08	27.74	10.05	0.36
101.17	Суп картоф.с гречневой крупой и мясом	.200/10	5.33	3.07	15.56	111	0.01	0.12	0.1	1.9	13.2	261.98	453.76	15.8	37.85	1.49
256.17	Мясо тушеное	.50/40	17.24	8.49	10.5	186	0.04	0.08	0.16	3.46	1.3	123	292.22	9.24	21.57	1.46
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
701.04	Напиток яблочный	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	6.5	4.55	0.36	
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<b>Итого:</b>			33.62	20.77	114.20	776.00	31.03	0.37	0.33	7.13	40.22	1236.31	909.77	81.88	87.47	5.36

### Полдник

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	.1шт	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<b>Итого:</b>			8.30	7.70	43.60	283.00	40.00	0.11	0.31	1.44	1.80	266.47	356.11	251.41	43.53	1.02

### Ужин

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
294.17	Биточки из цыпленка	.060	14.24	5.24	19.88	192	0	0.02	0	0.23	0	189.94	21.04	4.2	4.14	0.31
143.17	Рагу овощное	.150	6.99	11.51	27.73	242	59.01	0.12	0.08	1.27	28.8	215.31	366.93	37.46	32.11	1.09
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	6.5	4.55	0.36	
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<b>Итого:</b>			26.35	18.50	94.68	662.00	59.51	0.26	0.14	2.76	45.10	541.37	515.97	86.81	67.20	5.77
<b>Всего:</b>			95.07	83.90	347.01	2522.00	449.57	0.99	1.43	12.95	99.99	2980.42	2486.88	917.68	259.05	38.88

**Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	K	Ca	Mg	Fe

**.Завтрак**

182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.150/10	5.46	11.26	27.48	235	59.03	0.16	0.11	0.52	0.82	112.66	156.8	85.77	33.8	0.91
16.17	Карбонат в/к	.025	5.32	2.07	0	41	0.05	7	2.5	0	0	0.9	3.5	0	1.5	0.72
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<b>Итого:</b>			<b>16.66</b>	<b>17.93</b>	<b>58.35</b>	<b>468.00</b>	<b>59.11</b>	<b>7.22</b>	<b>2.77</b>	<b>0.80</b>	<b>2.12</b>	<b>263.51</b>	<b>324.90</b>	<b>210.22</b>	<b>52.10</b>	<b>1.99</b>

**.Второй завтрак**

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	.штг	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<b>Итого:</b>			<b>1.07</b>	<b>4.52</b>	<b>43.40</b>	<b>211.00</b>	<b>2.80</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.20</b>	<b>4.00</b>	<b>15.92</b>	<b>240.00</b>	<b>40.04</b>	<b>8.00</b>	<b>22.96</b>

**.Обед**

20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.060/5	0.42	5.05	1.14	52	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
84.17	Борщ с фасолью,цыпленком и сметаной	.200/10/10	4.75	5.95	14.28	132	10.05	0.03	0.04	0.47	9.38	269.88	269.29	30.29	18.09	0.86
235.17	Шницель рыбный натуральный	.060	9.61	3.33	6.11	93	6.75	0.02	0.03	0.2	1.03	131.49	41.68	13.03	5.9	0.41
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
348.17	Компот из кураги	.200	1.09	0	39.39	157	0	0.06	0.03	0.18	0	43.44	59.2	30.05	15.54	1.15
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<b>Итого:</b>			<b>22.87</b>	<b>21.06</b>	<b>107.17</b>	<b>708.00</b>	<b>47.81</b>	<b>0.35</b>	<b>0.26</b>	<b>3.37</b>	<b>40.70</b>	<b>683.01</b>	<b>1239.76</b>	<b>135.70</b>	<b>88.19</b>	<b>4.50</b>

**.Полдник**

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	.штг	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<b>Итого:</b>			<b>8.30</b>	<b>7.70</b>	<b>43.60</b>	<b>283.00</b>	<b>40.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.31</b>	<b>1.44</b>	<b>1.80</b>	<b>266.47</b>	<b>356.11</b>	<b>251.41</b>	<b>43.53</b>	<b>1.02</b>

**.Ужин**

43.17	Салат из овощей	.060	0.69	3.68	1.99	44	0	0.03	0.02	0.27	14.78	353.77	82.83	18.48	9.8	0.42
278.17	Тефтели с соусом	.060/30	10.86	14.84	16.1	239	0.25	0.06	0.07	2.14	3.27	772.02	220.43	22.18	16.84	1.52
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<b>Итого:</b>			<b>19.97</b>	<b>26.27</b>	<b>99.44</b>	<b>720.00</b>	<b>40.57</b>	<b>0.21</b>	<b>0.16</b>	<b>4.23</b>	<b>32.95</b>	<b>1431.86</b>	<b>398.29</b>	<b>80.44</b>	<b>69.38</b>	<b>6.60</b>
<b>Всего:</b>			<b>68.87</b>	<b>77.48</b>	<b>351.96</b>	<b>2390.00</b>	<b>190.29</b>	<b>7.91</b>	<b>3.52</b>	<b>10.04</b>	<b>81.57</b>	<b>2660.77</b>	<b>2559.06</b>	<b>717.81</b>	<b>261.20</b>	<b>37.07</b>

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

120.17	Лапша молочная	.200	4.38	3.79	14.36	120	26.4	0.3	0.07	0.15	0.66	283.16	175.06	130.4	21.34	0.52
0	Сыр плавленый "Хохланд"	.019/1шт	2.09	5.32	1.52	60	0.08	0.01	0.06	0.03	0.3	155.8	22.04	190	9.5	0.21
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<b>Итого:</b>			10.42	11.71	50.27	357.00	26.49	0.35	0.21	0.41	1.61	563.91	288.70	384.85	40.64	1.04

Второй завтрак

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	.1шт	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<b>Итого:</b>			1.07	4.52	43.40	211.00	2.80	0.02	0.02	0.20	4.00	15.92	240.00	40.04	8.00	22.96

Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.060	0.85	3.66	5.02	56	0	0.01	0.02	0.11	5.7	26.22	164.16	21.09	12.54	0.8
102.17	Суп картофельный с горохом с мясом	.200/10	7.6	4.99	15.43	137	0.01	0.21	0.1	1.68	9.2	265.06	426.72	26.44	31.33	1.89
290.17	Филе цыпленка в сметанном соусе	.50/40	15.64	6.86	2.38	157	0.04	0.01	0.01	0.08	0.08	251.09	25.22	12.82	1.62	0.09
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>			37.31	23.35	110.54	823.00	31.03	0.60	0.31	5.56	19.28	885.08	985.48	95.15	195.79	8.99

Полдник

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	.1шт	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<b>Итого:</b>			8.30	7.70	43.60	283.00	40.00	0.11	0.31	1.44	1.80	266.47	356.11	251.41	43.53	1.02

Ужин

23.17	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.060/5	0.66	5.11	2.28	59	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
451.04	Котлета комбинированная	.070	13.58	8.98	18.33	213	0	0.04	0.05	1.45	0.7	202.2	89.01	9.49	10.86	1.11
320.17	Картофель отварной	.080	1.61	2.63	13.06	83	16.54	0.1	0.06	1.04	16	190.01	454.86	10.11	18.52	0.74
321.17	Капуста тушеная	.070	1.73	2.55	7.02	57	0.03	0.02	0.03	0.62	36.98	282.06	23.44	42.77	14.84	0.59
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Фрукт	.200	0.8	0.8	19.6	80	0	0.06	0.04	0.6	20	52	556	32	18	4.4
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<b>Итого:</b>			22.66	21.29	94.67	659.00	17.07	0.32	0.23	4.80	91.58	832.56	1352.12	121.32	86.81	8.85
<b>Всего:</b>			79.76	68.57	342.48	2333.00	117.39	1.40	1.08	12.41	99.99	2563.94	3222.41	892.77	374.77	42.86

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол.сгущ.	.120/30	23.16	14.54	48.4	345	99.18	0.08	0.32	0.59	1.73	356.33	178.3	170.75	28.53	1.33
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.06	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
<i>Итого:</i>			32.41	22.85	78.19	581.00	99.27	0.15	0.52	0.89	3.27	629.28	360.30	445.20	52.83	1.85

Второй завтрак

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	.1шт	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<i>Итого:</i>			1.07	4.52	43.40	211.00	2.80	0.02	0.02	0.20	4.00	15.92	240.00	40.04	8.00	22.96

Обед

42.04	Салат из свежей капусты с перцем	.060	1.51	3.41	6.02	61	0	0.02	0.02	0.37	24.03	6.96	0	25.68	8.54	0.33
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.200/10	4.51	4.52	12.45	113	0	0.03	0.02	0.3	1.42	250.29	53.94	10.14	7.1	0.41
467.04	Биточки по-белорусски	.070	18.59	15.55	15.4	271	28.26	0.04	0.15	3.29	0.98	163.13	196.39	15.56	17.63	2.27
216.04	Картофель тушеный	.150	3.25	12.56	24.46	225	0.03	0.18	0.11	1.93	30.27	49.73	827.71	25.33	40.2	1.52
699.04	Напиток лимонный	.200	0.7	0.02	20.44	85	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			32.30	37.22	102.89	878.00	28.29	0.34	0.32	6.61	63.10	571.87	1122.72	94.21	82.74	5.27

Полдник

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	.1шт	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<i>Итого:</i>			8.30	7.70	43.60	283.00	40.00	0.11	0.31	1.44	1.80	266.47	356.11	251.41	43.53	1.02

Ужин

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
424.04	Поджарка	.050/10	14.71	7.39	1.82	133	0	0.09	0.16	3.44	2.81	432.54	310.71	15.1	22.31	1.55
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			25.47	14.13	84.88	572.00	31.47	0.30	0.25	5.31	19.11	957.66	502.32	74.25	61.66	6.78
<i>Всего:</i>			99.55	86.42	352.96	2525.00	201.83	0.92	1.42	14.45	91.28	2441.20	2581.45	905.11	248.76	37.88

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

182.17	Каша жидкая молочная геркулесовая	.200/10	7.74	5.58	44.12	258	18	0.21	0.18	0.51	1.17	370.73	288.44	150.66	60.66	1.72
1.17	Бутерброд с маслом	.010/20	1.77	5.62	11.17	102	30	0.02	0.01	0.21	0	113.4	23.18	6.3	3.15	0.26
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
<i>Итого:</i>			11.86	13.00	78.88	479.00	48.01	0.25	0.26	0.77	1.82	509.28	384.62	217.41	70.81	2.07

Второй завтрак

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	.1шт	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<i>Итого:</i>			1.07	4.52	43.40	211.00	2.80	0.02	0.02	0.20	4.00	15.92	240.00	40.04	8.00	22.96

Обед

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
135.04	Суп из овощей с мясом сметаной	.200/10/10	4.86	7.8	9.19	126	10.01	0.07	0.08	1.57	17.08	291.97	329.94	30.21	22.16	1.11
443.04	Плов	.060/150	27.17	15.42	59.89	486	0.1	0.16	0.23	5.06	3.15	217.78	440.96	19.17	55.8	2.37
702.04	Напиток из протертых ягод	.200	0.38	0	21.38	86	0.06	0	0	0.48	0.03	0.4	30.4	2.7	1.8	0.23
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			36.81	24.50	116.86	835.00	10.17	0.33	0.35	8.11	35.26	614.75	993.90	70.98	99.11	4.83

Полдник

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	.1шт	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<i>Итого:</i>			8.30	7.70	43.60	283.00	40.00	0.11	0.31	1.44	1.80	266.47	356.11	251.41	43.53	1.02

Ужин

24.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	.060/5	0.54	5.08	1.71	55	0	0.03	0.02	0.21	9.6	4.5	129.3	9.3	10.2	0.42
494.04	Цыпленок запеченный	.080	4.86	6.99	18.16	146	3.04	0	0	0	0.01	128.59	2.02	3.91	0.31	0.02
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			13.42	19.34	88.14	575.00	34.55	0.29	0.20	3.06	50.60	399.98	952.52	92.59	66.81	5.75
<i>Всего:</i>			71.46	69.06	370.88	2383.00	135.53	1.00	1.14	13.58	93.48	1806.40	2927.15	672.43	288.26	36.63

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

24.94	Помидоры свежие	.050	0.55	0.1	1.9	12	0	0.03	0.02	0.25	12.5	4	145	7	10	0.45
16.17	Рулет "Диетический"	.025	3.5	3.75	0	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
333.04	Макароны с сыром	.125	6.92	10.97	25.77	231	49.22	0.07	0.06	0.45	0.2	813.86	60.76	139.67	12.52	0.78
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>		18.99	19.78	71.86	581.00	49.25	0.20	0.25	1.50	14.00	967.81	370.36	277.62	43.87	1.95	

Второй завтрак

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	.1шт	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<i>Итого:</i>		1.07	4.52	43.40	211.00	2.80	0.02	0.02	0.20	4.00	15.92	240.00	40.04	8.00	22.96	

Обед

37.04	Салат осенний	.060	0.77	6.06	2.62	69	0	0.03	0.03	0.37	15.3	355.32	84.98	19.57	12.32	0.43
132.04	Рассольник Ленин.с мясом птицы, сметаной	.200/5/5	2.01	5.16	14.45	113	5.01	0.07	0.05	0.94	13.42	388.38	390.58	19.24	21.67	0.77
469.04	Фрикадельки в соусе	.60/30	9.89	9.65	10.51	169	0.25	0.08	0.1	2.16	1.71	967.13	211.47	19.48	16.34	1.14
302.17	Каша гречневая	.120	7.01	5.29	31.69	202	24.78	0.24	0.11	2.33	0	187.76	211.34	13.36	111.01	3.73
348.17	Компот из кураги	.200	1.09	0	39.39	157	0	0.06	0.03	0.18	0	43.44	59.2	30.05	15.54	1.15
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>		24.51	27.32	122.78	833.00	30.04	0.54	0.34	6.68	30.43	2041.83	976.17	112.20	184.23	7.80	

Полдник

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	.1шт	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<i>Итого:</i>		8.30	7.70	43.60	283.00	40.00	0.11	0.31	1.44	1.80	266.47	356.11	251.41	43.53	1.02	

Ужин

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
259.17	Жаркое по-домашнему	.050/150	22.71	14.36	40.26	379	0.08	0.23	0.25	5	26.62	438.55	993.19	26.85	49.92	2.63
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>		27.83	16.11	87.33	607.00	0.58	0.35	0.31	6.26	42.92	574.67	1121.19	72.00	80.87	7.00	
<i>Всего:</i>		80.70	75.43	368.97	2515.00	122.67	1.22	1.23	16.08	93.15	3866.70	3063.83	753.27	360.50	40.73	

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

174.17	Каша молочная кукурузная с маслом	.200/10	7.63	11.1	50.78	334	54.8	0.09	0.16	0.67	0.96	362.17	230.74	138.47	31.61	1.68
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
0	Кондитерское изделие	.1шт	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			12.65	18.22	105.57	630.00	57.61	0.13	0.24	0.90	1.61	491.04	322.34	228.96	41.41	22.15

Второй завтрак

342	Творожок	.075/1шт	8.48	15	11.55	214	0.14	0.03	0.19	0.18	0.3	25.35	93	90.75	13.5	0.3
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
<i>Итого:</i>			8.96	15.05	21.60	256.00	0.64	0.03	0.20	0.26	0.40	26.27	117.80	96.00	17.90	1.15

Обед

20.17	Салат из св.огурцов с маслом растит.	.060/5	0.42	5.05	1.14	52	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
88.17	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	.200/10/10	4.58	6.21	7.33	103	10	0.06	0.09	1.38	24.04	269.14	230.48	38.6	20.87	0.89
488.04	Цыпленок, тушенный с картофелем и овощами	.60/150	25.42	13.2	40.01	411	0.03	0.15	0.09	1.89	8.87	136.81	776.78	22.86	38.31	1.43
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			34.82	25.62	95.01	780.00	10.04	0.30	0.21	4.16	41.23	516.65	1179.96	86.76	77.18	3.81

Полдник

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Выпечка	.1шт	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<i>Итого:</i>			2.70	2.70	45.00	217.00	0.00	0.07	0.07	1.44	4.00	178.47	324.11	23.41	21.53	3.62

Ужин

52.17	Салат из свеклы отварной	.060	0.85	3.66	5.02	56	0	0.01	0.02	0.11	5.7	26.22	164.16	21.09	12.54	0.8
268.17	Котлета мясная	.060	12.21	7.19	16.93	182	0	0.07	0.09	2.26	0	228.7	176.87	8.67	15.5	1.13
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			21.00	18.12	91.54	619.00	40.32	0.16	0.16	3.83	8.60	529.79	436.06	50.34	59.98	3.95
<i>Всего:</i>			80.13	79.71	358.72	2502.00	108.61	0.69	0.88	10.59	55.84	1742.22	2380.27	485.47	218.00	34.68



Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.130/5	15.61	25.62	2.22	290	316.16	0.1	0.48	0.35	0.28	667.6	182.03	228.19	19	2.4
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.06	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
<i>Итого:</i>			24.86	33.93	32.01	526.00	99.99	0.17	0.68	0.65	1.82	940.55	364.03	502.64	43.30	2.92

Второй завтрак

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	.1штг	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<i>Итого:</i>			1.07	4.52	43.40	211.00	2.80	0.02	0.02	0.20	4.00	15.92	240.00	40.04	8.00	22.96

Обед

62.17	Салат из моркови с сахаром	.060	0.83	0.06	6.96	32	0	0.03	0.04	0.58	2.88	12.13	115.2	15.64	21.89	0.41
161.04	Суп молочный с рисом	.200	3.82	4.64	15.99	122	9.47	0.05	0.15	0.29	1.3	206.41	158.28	122.69	20.1	0.24
437.04	Гуляш из говядины	60/30	21.38	16.18	11.9	274	0	0.07	0.14	4.73	1.41	453.13	353.05	15.08	25.29	2.81
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			36.07	27.03	117.37	853.00	40.45	0.31	0.38	6.98	9.71	1167.17	778.24	182.51	85.28	5.51

Полдник

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	.1штг	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<i>Итого:</i>			8.30	7.70	43.60	283.00	40.00	0.11	0.31	1.44	1.80	266.47	356.11	251.41	43.53	1.02

Ужин

24.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	.060/5	0.72	5.11	2.28	59	0	0.03	0.03	0.28	12.8	6	172.4	12.4	13.6	0.56
294.17	Биточки из цыпленка	.060	14.24	5.24	19.88	192	0	0.02	0	0.23	0	189.94	21.04	4.2	4.14	0.31
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			28.42	18.66	107.70	724.00	31.47	0.45	0.23	4.56	24.90	562.57	501.02	68.25	179.04	9.61
<i>Всего:</i>			98.72	91.84	344.08	2597.00	430.97	1.06	1.62	13.83	42.23	2952.68	2239.40	1044.85	359.15	42.02

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	PP	С	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

120.17	Лапша молочная	.200	4.38	3.79	14.36	120	26.4	0.3	0.07	0.15	0.66	283.16	175.06	130.4	21.34	0.52
16.17	Карбонат в/к	.030	6.39	2.49	0	50	0.06	8.4	3	0	0	1.08	4.2	0	1.8	0.87
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			14.72	8.88	48.75	347.00	26.47	8.74	3.15	0.38	1.31	409.19	270.86	194.85	32.94	1.70

Второй завтрак

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	1штг	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<i>Итого:</i>			1.07	4.52	43.40	211.00	2.80	0.02	0.02	0.20	4.00	15.92	240.00	40.04	8.00	22.96

Обед

23.17	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.060/5	0.66	5.11	2.28	59	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
82.17	Борщ с мясом тушеным конс. и сметаной	.200/10/10	3.24	7.34	10.1	118	10.05	0.03	0.05	0.53	15.74	271.72	245.7	37.46	19.68	0.92
1	Зразы любительские	.070	8.47	10.99	9.17	171	7	0.06	0.09	1.75	3.29	368.9	143.5	21.7	18.2	1.05
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			20.49	30.71	104.86	783.00	56.88	0.22	0.21	4.03	38.33	926.80	708.62	87.69	80.78	4.60

Полдник

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	1штг	5.4	5.4	44	340	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<i>Итого:</i>			11.00	10.40	65.60	498.00	40.00	0.11	0.31	1.44	1.80	266.47	356.11	251.41	43.53	1.02

Ужин

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
230.17	Рыба запеченная	.070	2.8	2.03	10.92	133	0	0.01	0	0.05	0	542.07	5.25	5.91	0.98	0.09
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
<i>Итого:</i>			11.24	9.36	80.33	514.00	31.51	0.29	0.19	3.02	45.19	813.16	911.05	95.49	65.68	5.70
<i>Всего:</i>			58.52	63.87	342.94	2353.00	157.66	9.38	3.88	9.07	90.63	2431.54	2486.64	669.48	230.93	35.98

**Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

**Завтрак**

297.94	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	27.27	12.54	41.42	390	59.04	0.09	0.41	0.71	0.86	886.06	260.1	285.6	39.74	0.95
3.17	Бутерброд с сыром	.15/20	4.97	4.51	9.72	102	0.06	0.03	0.05	0.2	0.24	222.8	36	154	10.3	0.38
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
<b>Итого:</b>			<b>32.72</b>	<b>17.10</b>	<b>61.19</b>	<b>534.00</b>	<b>59.60</b>	<b>0.12</b>	<b>0.47</b>	<b>0.99</b>	<b>1.20</b>	<b>1109.78</b>	<b>320.90</b>	<b>444.85</b>	<b>54.44</b>	<b>2.18</b>

**Второй завтрак**

0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Кондитерское изделие	.1штг	1.07	4.52	20.4	119	2.8	0	0	0	0	3.92	0	26.04	0	20.16
<b>Итого:</b>			<b>1.07</b>	<b>4.52</b>	<b>43.40</b>	<b>211.00</b>	<b>2.80</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.20</b>	<b>4.00</b>	<b>15.92</b>	<b>240.00</b>	<b>40.04</b>	<b>8.00</b>	<b>22.96</b>

**Обед**

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200/10	2.29	2.59	16.83	100	0.02	0.11	0.07	1.27	19.2	254.24	541.26	16	25	0.95
438.04	Азу	.050/150	28.1	17.09	56.66	492	0.07	0.21	0.23	4.7	22.01	957.66	868.44	30.26	46.05	2.5
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<b>Итого:</b>			<b>35.27</b>	<b>20.96</b>	<b>122.73</b>	<b>820.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.41</b>	<b>0.34</b>	<b>6.87</b>	<b>49.71</b>	<b>1324.10</b>	<b>1599.50</b>	<b>74.56</b>	<b>91.00</b>	<b>5.29</b>

**Полдник**

0	Кисломолочный напиток	.200	5.6	5	21.6	158	40	0.06	0.26	0.2	1.8	100	272	242	30	0.2
0	Выпечка	.1штг	2.7	2.7	22	125	0	0.05	0.05	1.24	0	166.47	84.11	9.41	13.53	0.82
<b>Итого:</b>			<b>8.30</b>	<b>7.70</b>	<b>43.60</b>	<b>283.00</b>	<b>40.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.31</b>	<b>1.44</b>	<b>1.80</b>	<b>266.47</b>	<b>356.11</b>	<b>251.41</b>	<b>43.53</b>	<b>1.02</b>

**Ужин**

45.17	Салат из белокочанной капусты	.060	1.01	3.06	5.62	54	0	0.01	0.02	0.39	21.6	355.83	12.08	27.74	10.05	0.36
266.17	Бифштекс рубленый	.053	16.9	16.52	12.15	262	0	0.04	0.1	3.38	0	396	234.68	9.52	16.76	1.96
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.6	0.8	10.8	58	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
<b>Итого:</b>			<b>28.31</b>	<b>26.27</b>	<b>99.90</b>	<b>750.00</b>	<b>31.47</b>	<b>0.24</b>	<b>0.20</b>	<b>5.53</b>	<b>36.50</b>	<b>1273.52</b>	<b>365.18</b>	<b>89.01</b>	<b>58.60</b>	<b>7.29</b>
<b>Всего:</b>			<b>105.67</b>	<b>76.55</b>	<b>370.82</b>	<b>2598.00</b>	<b>133.97</b>	<b>0.90</b>	<b>1.34</b>	<b>15.03</b>	<b>93.21</b>	<b>3989.79</b>	<b>2881.69</b>	<b>899.87</b>	<b>255.57</b>	<b>38.74</b>