



Директору,

Директору СВБОУ
«Образование семьи»

Будущему и.и. директору
СВБОУ «Образование семьи»

от 08.10.2023

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У	B ₁	B ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1 день																
Завтрак																
182	Каша пшеничная жидкая молочная	220	7,51	11,72	1,43	325,00	0,17	0,17	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
ПП	Кондитерское изделие(пряник)	50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	0,00	-	-	4,50	-	-	0,30	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	
ИТОГО за завтрак:		625	16,08	15,70	105,50	812,42	0,25	0,34	11,20	58,00	1,13	171,20	249,97	104,20	2,88	
Обед																
70	Овощи консервированные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109,00	0,09	5,00	6,08	-	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00	
268	Котлеты из говядины	50	5,17	6,27	5,50	81,90	0,03	0,07	0,12	7,82	1,13	17,85	62,32	18,42	0,91	
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,59	93,18	60,21	30,98	1,21	
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,003	0,017	0,60	-	0,03	2,10	2,10	120,00	0,42	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за обед:		720	15,7	14,6	68,6	461,8	0,2	5,3	34,6	7,8	6,0	170,2	252,8	222,3	5,3	
ВСЕГО за день:		1345	31,8	30,3	174,1	1274,2	0,5	5,6	45,8	65,8	7,1	341,4	502,8	326,5	8,2	
2 день																
Завтрак																
70	Овощи консервированные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
235	Шиндель рыбный натуральный	100	6,26	6,94	5,51	104,08	0,03	0,03	1,86	25,34	2,63	32,30	99,90	17,55	1,39	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,20	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65	
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за завтрак:		550	20,92	15,81	74,34	517,20	0,34	0,34	5,55	49,74	3,70	219,38	436,80	169,15	6,32	
Обед																
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	6,13	14,16	127,75	0,10	0,06	6,70	-	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73	
ПП	Икра кабачковая	80	0,96	3,76	6,16	62,40	1,04	2,24	6,24	13,60	16,80	3,28	3,68	3,04	3,12	
260	Гуляш	60	8,73	10,07	1,73	132,60	0,02	0,06	0,55	-	1,57	13,09	-	13,22	1,84	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за обед:		800,0	23,7	25,2	109,7	763,5	1,3	2,6	14,2	13,6	23,0	121,7	219,8	110,0	9,9	
ВСЕГО за день:		1350,0	89,2	82,0	368,1	2561,4	3,3	5,9	39,5	126,7	53,4	682,2	1313,2	558,3	32,4	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

3 день

Завтрак

75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	3,41	-	12,06	35,54	36,56	18,09	1,02
282	Оладьи из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	25,00	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38
312	Пюре картофельное	150	2,46	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,27	22,20	0,81
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		555	28,16	29,37	74,26	746,20	25,23	2,19	110,46	7590,13	18,92	249,47	525,80	92,43	16,13

Обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,07	3,65	36,45	0,03	0,02	3,43	-	0,94	14,16	20,81	9,19	0,65
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	0,05	12,00	-	1,28	30,45	77,73	31,40	1,20
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,48	13,57	0,53
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		770	18,18	14,17	107,06	641,06	0,26	0,25	15,61	4,25	5,75	81,89	281,36	79,65	3,65
ВСЕГО за день:		1325	46,34	43,54	181,32	1387,26	25,49	2,44	126,07	7594,38	24,67	331,36	807,16	172,08	19,78

4 день

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком стуженым	150	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35
121	Суп молочный гречневый	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		602	36,16	27,09	94,63	770,34	0,07	0,23	3,49	26,40	1,29	559,43	573,27	82,21	2,16

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,5
96	Рассольник ленинградский	180	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	-	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
265	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	0,11	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,003	0,015	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		600	21,81	22,38	60,35	535,49	0,19	0,31	10,26	0,00	5,65	54,68	293,77	77,87	4,44
ВСЕГО за день:		1202	57,97	49,47	154,98	1305,83	0,26	0,54	13,75	26,40	6,94	614,11	867,04	160,08	6,60

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,44	2,36	2,89	29,60	0,03	0,02	4,85	7,00	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,35	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	6,64
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		555	19,01	28,01	49,65	519,78	0,20	0,51	15,14	331,57	1,58	151,35	305,05	49,83	9,91
Обед															
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,10	0,08	5,75	16,84	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
45	Салат из капусты белокачанной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	0,02	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,150	0,090	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		780,0	19,2	20,0	115,6	734,8	0,4	0,5	38,1	43,8	10,9	149,8	351,2	124,5	5,5
ВСЕГО за день:		1335	38,21	48,01	165,25	1254,58	0,60	1,01	53,24	375,37	12,48	301,15	656,25	174,33	15,41
6 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ПП	Кондитерское изделие(пряник)	50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	0,00	-	-	4,50	-	-	0,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО за завтрак:		620	20,42	25,26	142,89	882,50	0,20	0,45	12,58	137,00	1,39	411,55	332,19	85,75	2,02
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,01	4,25	-	0,27	20,38	13,93	8,35	0,38
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	6,20	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	0,04	12,72	0,003	0,017	0,60	-	0,03	2,10	2,52	1,20	0,42
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за обед:		720	23,14	17,29	72,87	547,30	0,23	5,55	22,41	19,47	3,58	111,50	282,85	98,07	4,59
ВСЕГО за день:		1340	43,56	42,55	215,76	1429,80	0,43	6,00	34,99	156,47	4,97	523,05	615,04	183,82	6,61

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y	Э	B ₁		B ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
																		4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
7 день																			
Завтрак																			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52				
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28				
219	Сырники из творога с молоком стуженым	150	23,23	19,22	36,73	413,57	0,09	0,45	0,71	79,07	3,15	301,50	336,20	39,30	0,81				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	ИТОГО за завтрак:	595	30,05	23,34	80,58	663,71	0,19	0,69	1,40	105,47	3,84	449,90	474,60	71,94	1,94				
Обед																			
70	Овощи консервированные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	0,08	5,83	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05				
294	Котлеты рубленные из птицы	60	10,50	10,05	9,77	171,60	0,12	0,01	0,05	32,28	41,04	35,89	48,00	13,32	2,17				
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,150	0,090	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16				
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	-	39,40	160,00	0,012	2,40	-	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ИТОГО за обед:	780	23,44	20,27	117,92	761,70	0,57	0,37	29,28	32,28	44,87	129,47	290,33	106,19	6,94				
	ВСЕГО за день:	1375	53,49	43,61	198,50	1425,41	0,76	1,06	30,68	137,75	48,71	579,37	764,93	178,13	8,88				
8 день																			
Завтрак																			
70	Овощи консервированные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0	2,94	-	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33				
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16				
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ИТОГО за завтрак:	650	27,38	21,67	84,94	646,42	0,44	0,50	37,51	60,40	1,87	239,51	399,22	130,57	4,31				
Обед																			
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	-	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88				
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	0,02	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,80				
278	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	80	5,91	6,55	7,80	114,10	0,03	0,03	0,57	26,00	0,40	29,27	71,13	14,40	0,64				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	ИТОГО за обед:	810	22,28	19,67	124,72	771,58	0,42	0,41	13,54	26,00	5,07	138,35	434,86	223,59	8,95				
	ВСЕГО за день:	1460	49,66	41,34	209,66	1418,00	0,86	0,91	51,05	86,40	6,94	377,86	834,08	354,16	13,26				

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день																
Завтрак																
21	Салат из соленых огурцов с луком	80	1,78	2,51	0,92	28,00	0,08	0,01	3,54	-	0,23	16,98	11,61	6,96	0,32	
268	Котлеты из говядины	100	6,20	7,52	6,59	98,25	0,03	0,08	0,14	9,38	1,35	21,42	74,78	22,10	1,09	
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	5,05	3,60	31,08	177,00	0,10	0,09	-	-	0,83	19,24	127,18	27,38	2,15	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за завтрак:		570	19,36	16,71	73,86	497,37	0,29	0,46	4,98	29,38	2,93	192,62	338,37	83,64	4,13	
Обед																
45	Салат из капусты белокачанной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	0,02	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	0,04	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,49	1,51	23,44	97,31	29,12	0,51	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за обед:		780,0	15,9	15,4	94,6	594,3	1,8	0,4	42,2	3,5	9,9	153,1	315,9	117,9	5,4	
ВСЕГО за день:		1350,00	35,26	32,11	168,46	1091,67	2,09	0,86	47,18	32,88	12,83	345,72	654,27	201,54	9,53	
10 день																
Завтрак																
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50	
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49	
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20	
ПП	Кондитерское изделие(пряник)	50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	0,00	-	-	4,50	-	-	0,30	
ИТОГО за завтрак:		520	20,54	27,08	114,98	785,90	0,18	0,58	2,68	157,00	0,68	514,09	414,14	67,57	1,49	
Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,5	
95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,10	0,06	13,13	-	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08	
259	Жаркое по домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,40	0,13	0,17	6,96	-	-	31,40	211,62	43,70	3,97	
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,003	0,015	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за обед:		700,0	24,0	30,3	66,3	645,2	0,3	0,4	26,5	0,0	5,8	105,8	361,5	105,4	7,3	
ВСЕГО за день:		1220	44,54	57,38	181,28	1431,10	0,48	0,98	29,18	157,00	6,48	619,89	775,64	172,97	8,79	

