

Приказ №
от 09.01.2024г.
"Об Утверждении зимнего
основного организованного меню"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Славовская СОШ



Основное организованное меню

(на зимний период)

на 2024 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

Завтрак: 73,71руб.

Обед: 75,00 руб

№ реп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>1 день</i>															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,15	0,96	54,8	-	130,97	157,44	36,46	0,63
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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
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:		515	14,24	19,47	97,25	621,14	0,13	0,31	1,10	113,80	0,86	288,17	282,34	57,21	1,73
яйцо вареное															
ПР	Икра кабачковая	60	0,75	2,82	4,62	46,8	0,78	1,68	4,68	10,2	12,6	2,46	2,71	2,28	2,34
102	Суп картофельный с горохом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	0,04	6,6	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
228	Птица отварная	90	13,77	11,56	1,26	84,87	0,11	0,13	1,77	32,4	0,61	40,7	102,71	14,67	1,19
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,78	30,45	240,64	0,05	0,02	-	28,5	-	11,71	37,57	8,14	0,81
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ИТОГО за обед:		750	25,19	22,85	74,43	573,99	1,06	2,04	13,85	71,10	14,80	90,53	237,87	59,81	6,55
ВСЕГО за день:		1265	39,43	42,32	171,68	1195,13	1,19	2,35	14,95	184,90	15,66	378,70	520,21	117,02	8,28
<i>2 день</i>															
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	30	1,08	1,02	2,16	22,2	0,02	0,015	3,63	5,25	0,08	8,97	23	7,56	0,26
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
ИТОГО за завтрак:		560	22,13	30,29	51,57	571,10	0,26	0,75	20,48	354,22	1,52	295,18	415,94	68,44	7,01
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,015	0,023	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
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
234	Котлета рыбная	90	10,63	12,64	13,07	213,95	0,06	0,12	0,54	40,41	4,18	60,77	154,19	30,35	1,21
342	Компот из свежих яблок	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 ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62

№ рецеп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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 обед:		750	20,16	24,58	114,63	773,61	0,21	0,36	20,24	40,41	12,06	142,58	327,51	96,68	4,90
ВСЕГО за день:		1310	42,29	54,87	166,20	1344,71	0,47	1,11	40,72	394,63	13,58	437,76	743,45	165,12	11,91
3 день															
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,15	0,96	54,8	-	130,97	157,44	36,46	0,63
3	Бутерброды 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
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
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:		500	17,34	22,13	98,20	661,74	0,17	0,47	2,37	133,80	0,86	402,85	369,54	69,81	1,58
Обед															
55	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,76	51	0,017	0,02	3,57	-	4,27	18,43	23,7	11,17	0,64
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	23,36	-	-	23,36	54,06	21,82	0,9
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
282	Оладья из печени	90	15,28	18,45	6,25	268,36	0,21	1,6	77,94	64,84	5,31	1,65	223,38	15,08	11,47
349	Компот из 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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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 обед:		750	31,03	31,04	118,99	906,63	0,60	1,95	105,60	64,84	11,27	102,24	575,81	216,26	19,22
ВСЕГО за день:		1250	48,37	53,17	217,19	1568,37	0,77	2,42	107,97	198,64	12,13	505,09	945,35	286,07	20,80
4 день															
Завтрак															
52	Салат из отварной свеклы	60	0,50	3,60	4,95	55,68	0,01	0,02	3,99	-	1,62	21,27	24,38	12,42	0,79
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
268	Котлета из говядины	90	9,3	11,27	9,89	147,37	0,045	0,12	0,2	14,06	2,02	32,13	112,17	33,15	1,62
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
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
ПР	Печенье	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
ИТОГО за завтрак:		590	26,07	28,04	113,83	782,60	0,36	0,36	43,99	14,84	29,28	130,12	378,38	193,50	7,86
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,015	0,023	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
98	Суп крестьянский с крупой (овсяной)	200	1,19	3,93	4,87	61	0,03	0,026	7,9	-	1,84	28,7	26,86	11,34	0,46

№ п/п	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
265	Плов	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	0,15	1,71	-	3,7	18,97	266,85	52,39	3,53
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
342	Компот из свежих яблок	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 ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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 обед:		860	28,22	29,68	110,39	827,79	0,23	0,39	35,77	0,00	11,52	112,33	378,90	106,32	9,47
ВСЕГО за день:		1450	54,29	57,72	224,22	1610,39	0,59	0,75	79,76	14,84	40,80	242,45	757,28	299,82	17,33
5 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,92	16,58	42	405	0,09	0,45	0,7	97,5	0,62	293,37	322,73	39,83	0,96
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ИТОГО за завтрак:		552	28,08	23,77	90,03	685,50	0,18	0,68	4,53	142,50	1,02	467,57	462,43	65,33	2,05
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (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
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	0,04	6,6	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
260	Гуляш	90	13,55	15,11	2,6	198,9	0,02	0,09	0,82	-	14,4	19,62	138,73	19,82	2,75
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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 обед:		750	25,62	22,36	80,57	627,83	0,28	0,42	10,32	0,00	17,09	93,13	406,98	97,16	8,01
ВСЕГО за день:		1302	53,70	46,13	170,60	1313,33	0,46	1,10	14,85	142,50	18,11	560,70	869,41	162,49	10,06
6 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная манная	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	0,17	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
ИТОГО за завтрак:		505	15,02	18,43	102,26	635,74	0,21	0,37	2,86	102,40	1,30	303,19	291,65	57,14	1,91
Обед															

№ рсч.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,08	0,06	4,6	16,84	1,3	26,72	57,78	20,28	0,94
291	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,3	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97
349	Компот из 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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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 обед:		710	24,45	17,77	108,24	703,25	0,35	5,54	15,61	36,31	3,14	137,43	317,78	115,03	4,94
ВСЕГО за день:		1215	39,47	36,20	210,50	1338,99	0,56	5,91	18,47	138,71	4,44	440,62	609,43	172,17	6,85

7 день

Завтрак

204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	0,08	0,013	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,22
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04	0,18	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
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
ПР	Пирожок с яблочком	80	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20,00	-	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
ИТОГО за завтрак:		350	21,78	21,62	68,48	561,54	0,21	0,32	20,22	215,20	2,10	356,10	326,98	53,02	6,95

Обед

45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,015	0,023	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,90	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
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
235	Шницель рыбный натуральный	90	11,26	12,49	7,44	187,33	0,04	0,05	3,33	54,61	4,73	58,13	179,82	31,58	2,5
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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 обед:		750	21,45	24,18	74,07	601,20	0,34	0,39	40,75	54,61	12,51	145,39	406,24	114,02	6,83
ВСЕГО за день:		1100	43,23	45,80	142,55	1162,74	0,55	0,71	60,97	269,81	14,61	501,49	733,22	167,04	13,78

8 день

Завтрак

45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,015	0,023	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
268	Биточки из говядины	90	9,3	11,27	9,89	147,37	0,045	0,12	0,2	14,06	2,02	32,13	112,17	33,15	1,62
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
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
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
ПР	Печенье	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-

№ рецеп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
ПР	Печенье	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
ИТОГО за завтрак:		590	23,59	27,30	109,04	745,40	0,34	0,48	71,76	34,84	32,24	246,63	333,99	96,03	3,52
Обед															
52	Салат из отварной свеклы	60	0,50	3,60	4,95	55,68	0,01	0,02	3,99	-	1,62	21,27	24,38	12,42	0,79
102	Суп картофельный с горохом	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	0,04	6,6	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
302	Каша перловая рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
292	Птица тушеная в соусе 331	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,08	0,35	30,1	3,57	29,52	76,3	14,06	0,61
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Печенье	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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 обед:		820	30,47	28,41	126,62	889,31	0,35	0,42	50,74	30,88	32,42	162,70	363,53	96,02	6,30
ВСЕГО за день:		1410	54,06	55,71	235,66	1634,71	0,69	0,90	122,50	65,72	64,66	409,33	697,52	192,05	9,82
9 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые (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
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,78	30,45	240,64	0,05	0,02	-	28,5	-	11,71	37,57	8,14	0,81
288	Птица отварная	90	13,77	11,56	1,26	84,87	0,11	0,13	1,77	32,4	0,61	40,7	102,71	14,67	1,19
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
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
ПР	Печенье	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
ИТОГО за завтрак:		590	27,32	24,48	93,08	667,31	0,27	0,27	43,67	61,68	25,70	128,11	192,58	43,31	3,25
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
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,06	0,04	8,3	-	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
231	Поджарка из рыбы	90	6,65	4,05	4,72	81,92	0,036	0,036	2,02	3,18	2,69	20,01	77,6	10,17	0,39
349	Компот из 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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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 обед:		750	15,98	19,47	93,23	619,35	0,34	0,38	34,99	3,18	8,51	147,59	300,31	98,59	4,17

№ рецеп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВСЕГО за день:		1340	43,30	43,95	186,31	1286,66	0,61	0,65	78,66	64,86	34,21	275,70	492,89	141,90	7,42
<i>10 день</i>															
Завтрак															
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	15,4	12,81	24,48	275,71	0,06	0,3	0,47	52,71	2,1	201	224,11	26,2	0,54
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,019	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
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:		582	23,93	20,30	87,00	626,35	0,18	0,62	4,30	97,71	2,89	382,10	389,91	61,60	1,96
Обед															
209	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,02	0,09	-	50	0,12	11	38,4	2,4	0,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	23,36	-	-	23,36	54,06	21,82	0,9
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21
294	Котлета рубленая из птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,18	0,14	0,81	48,42	61,56	53,8	72	19,98	3,25
358	Кисель из сока	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,024	2,4	-	0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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 обед:		710	27,28	25,03	106,66	772,27	0,39	0,51	52,31	98,42	65,33	205,30	290,47	97,34	7,00
ВСЕГО за день:		1292	51,21	45,33	193,66	1398,62	0,57	1,13	56,61	196,13	68,22	587,40	680,38	158,94	8,96