

Приказ № 195

от 05.05.2023г.

"Об Утверждении осеннего
основного организационного меню"



Основное организационное меню

(на весенний период)

на 2023 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

Завтрак: 71,46 руб.

Обед: 60,00 руб

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г					Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Г	Б		Ж		У	В ₁	В ₂	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
			4	5	6	7												8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
1-й день																						
Завтрак																						
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	220	6,10	4,00	8,06	208,24	0,22	-	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10							
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00							
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28							
PP	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							
PP	Хлебо-булочные изделия	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							
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:		735	15,02	10,32	72,13	565,88	0,40	0,34	37,11	132,00	2,19	317,60	459,60	127,30	11,41							
яйцо вареное																						
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64							
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	80	12,24	10,28	1,12	75,44	0,1	0,12	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	1,06							
PP	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							
PP	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93							
PP	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40	-							
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56							
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							
Итого за обед:		800	30,97	28,55	111,96	813,53	0,53	0,44	37,29	57,82	19,99	156,13	288,68	80,69	5,82							
ВСЕГО за день:		1535	45,99	38,87	184,09	1379,41	0,93	0,78	74,40	189,82	22,18	473,73	748,28	207,89	17,23							
2-й день																						
Завтрак																						
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	0,012	6,3	-	0,42	6	21	9	0,48							
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							
234	Котлеты рыбные	80	9,45	11,24	11,62	186,18	0,05	0,11	0,48	35,92	3,72	54,02	137,06	30,18	1,08							
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	0,15							
PP	Печенье	60	5,10	6,78	41,82	248,80	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-							
PP	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:		580	23,62	25,38	108,99	760,07	0,34	0,46	68,08	56,70	29,33	259,54	362,89	93,01	3,18							
Обед																						
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							
205	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	0,11	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65							

№ реч.	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	
																4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
PP	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	
PP	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
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	
70	Овощи натуральные соленные (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	
	Итого за обед:	680	23,91	21,71	101,94	706,29	0,20	0,39	12,65	0,00	6,03	116,39	348,26	106,75	6,06	
	ВСЕГО за день:	1260	47,53	47,09	210,93	1466,36	0,54	0,85	80,73	56,70	35,36	375,93	711,15	199,76	9,24	
3 день																
Завтрак																
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
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	
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	
359	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	
PP	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:	745	25,52	24,72	107,98	760,54	0,26	0,55	18,52	240,20	2,48	520,56	452,48	73,28	6,17	
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	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74	
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	50	5,17	6,2	5,49	81,87	0,02	0,07	0,011	7,81	1,14	17,85	62,32	19,4	0,9	
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	
PP	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	
PP	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	Итого за обед:	730	20,88	20,85	120,68	744,19	0,39	0,47	11,60	7,81	6,12	107,54	407,01	212,83	9,31	
	ВСЕГО за день:	1475	46,40	45,57	228,66	1504,73	0,65	1,02	30,12	248,01	8,60	628,10	859,49	286,11	15,48	
4 день																
Завтрак																
181	Каша жидкая молочная манная	220	6,11	10,72	42,72	42,36	291,00	-	-	-	-	-	-	-	-	
219	Сырники из творога со ступенным 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	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28	
386	Раженка	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	
PP	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	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		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	
	ИТОГО за завтрак:	740	27,58	27,15	101,69	510,71	291,14	0,60	1,40	77,71	2,49	369,00	365,51	55,00	1,28	
	Обед															
PP	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	
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	
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	
234	Котлета рыбная	80	9,45	11,24	11,62	186,18	0,05	0,11	0,48	35,92	3,72	54,02	137,06	30,18	1,08	
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56	
PP	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40	-	
PP	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	
PP	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ИТОГО за обед:	800	22,90	28,04	107,61	776,48	1,11	2,16	58,02	46,64	35,57	175,86	328,62	94,25	6,82	
	ВСЕГО за день:	1540	50,48	55,19	209,30	1287,19	2,92,25	2,76	59,42	124,35	38,06	544,86	694,13	149,25	8,10	
	5-день															
	Завтрак															
70	Овощи натуральные соленные (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	
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	
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	145,2	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	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	
PP	Хлебо-булочные изделия	80	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20,60	25,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
PP	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:	630	25,49	21,40	97,72	706,82	0,40	145,48	32,14	107,22	4,70	241,83	496,03	94,75	11,21	
	Обед															
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
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	Карусель 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	50	8,72	8,38	8,14	134	0,1	0,08	0,45	26,9	34,2	29,89	41	1,11	1,81	
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	
PP	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	
PP	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ИТОГО за обед:	710	24,20	20,84	110,06	726,74	0,35	0,60	51,95	126,90	38,31	196,99	317,17	86,67	6,48	
	ВСЕГО за день:	1340	49,69	42,24	207,78	1433,56	0,75	146,08	84,09	234,12	43,01	438,82	813,20	181,42	17,69	
	6-день															

№ респ.	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			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
			Завтрак																		
183	Каша жидкая молочная гречневая	220	9,09	12,99	45,16	335	0,21	0,29	1,64	65,2	0,39	183,88	245,75	99,23	2,9						
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						
PP	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						
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						
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						
	Итого за завтрак:	647	21,02	24,91	94,68	686,64	0,33	0,66	5,48	149,20	1,26	494,18	484,75	138,48	4,21						
			Обед																		
55	Салат из 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						
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						
231	Полжарка из рыбы	50	7,39	4,51	5,25	91,03	0,04	0,04	2,25	3,54	2,99	22,24	86,23	11,3	0,44						
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						
PP	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						
PP	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	Итого за обед:	730	18,95	18,24	105,37	663,67	0,37	0,42	33,08	3,54	10,27	128,93	340,26	105,20	5,94						
	ВСЕГО за день:	1377	39,97	43,15	200,05	1350,31	0,70	1,08	38,56	152,74	11,53	623,11	825,01	243,68	10,15						
			Ужин																		
			Завтрак																		
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						
268	Котлета из говядины	80	8,27	10,02	8,79	131	0,04	0,11	0,18	12,05	1,8	28,56	99,71	29,47	1,44						
52	Салат из отварной свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,007	0,022	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,8						
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56						
PP	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:	530	18,80	18,53	75,96	518,41	0,21	0,38	4,97	12,05	5,02	85,89	320,66	90,91	5,93						
			Обед																		
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	0,012	6,3	-	0,42	6	21	9	0,48						
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	34,04	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						
PP	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						
PP	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<i>ИТОГО за обед:</i>	730	25,97	15,02	119,01	728,02	0,29	5,60	17,66	36,31	3,51	127,65	344,15	121,48	5,46
	<i>ВСЕГО за день:</i>	1260	44,77	33,55	194,97	1246,43	0,50	5,98	22,63	48,36	8,53	213,54	604,81	212,39	11,39
8-день															
Завтрак															
PP	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	0,52	1,12	3,12	6,8	8,4	1,64	1,84	1,52	1,56
288	Птица отварная	80	12,24	10,28	1,12	75,44	0,1	0,12	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	1,06
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
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
PP	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
	<i>ИТОГО за завтрак:</i>	650	21,72	20,06	72,35	490,23	0,89	1,61	42,00	55,60	9,84	209,16	305,47	81,29	7,54
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
101	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
227	Рыба припущенная	50	5,59	1,24	1,31	38,75	0,03	0,04	0,27	9,19	0,16	9,2	64,47	15,31	0,31
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
389	Сок плодовой натуральной	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
PP	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
PP	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	<i>ИТОГО за обед:</i>	730	16,36	13,11	90,81	552,18	0,21	0,35	11,66	9,19	3,87	72,10	263,98	84,59	4,26
	<i>ВСЕГО за день:</i>	1380	38,08	33,17	163,16	1042,41	1,10	1,96	53,66	64,79	13,71	281,26	569,45	165,88	11,80
9-день															
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,15	0,96	54,8	-	130,97	157,14	36,46	0,63
223	Запеканка из творога со ступеным 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
PP	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
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
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
	<i>ИТОГО за завтрак:</i>	725	38,06	34,57	132,00	990,24	0,29	0,99	4,15	201,70	1,01	733,46	743,33	125,03	2,53
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	39,12	16,6	0,62

№ п/п	Пример пшени, 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	
234	Котлета из говядины	50	5,17	6,2	5,49	81,87	0,02	0,07	0,011	7,81	1,14	17,85	62,52	19,4	0,9	
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	
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 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 ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	Итого за обед:	730	17,68	22,88	109,65	750,86	0,24	0,37	14,99	36,31	6,57	106,46	236,27	81,69	5,15	
	ВСЕГО за день:	1455	55,74	57,45	241,65	1741,10	0,53	1,36	19,14	238,01	7,58	839,92	979,60	206,72	7,68	
10 день																
Завтрак																
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	
268	Биточки из говядины	80	8,27	10,02	8,79	131	0,04	0,11	0,18	12,05	1,8	28,56	99,71	29,47	1,44	
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	
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	
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	
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,8	1,7	3,6	37	0,03	0,025	6,05	8,75	13,46	14,95	38,3	12,6	0,43	
	Итого за завтрак:	657	21,60	21,12	77,53	603,28	0,20	0,46	9,96	74,30	15,66	226,32	318,58	80,01	3,50	
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	
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	50	7,27	8,39	1,14	110,5	0,01	0,05	0,45	-	8	10,9	77,07	11,01	1,53	
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	
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	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
	Итого за обед:	730	23,68	22,07	104,72	719,12	0,32	0,59	12,34	20,00	12,43	219,46	461,80	110,57	7,21	
	ВСЕГО за день:	1387	45,28	43,19	182,25	1322,40	0,52	1,05	22,30	94,30	28,09	445,78	780,38	190,58	10,71	