

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



**Основное организованное меню**

**(на зимний период)**

**на 2024 учебный год**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Республики Крым**

**Возрастные категории: с 11 лет и старше**

**Завтрак: 60,00 руб**

**Обед: 75,00 руб**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>14,24</b>	<b>19,47</b>	<b>97,25</b>	<b>621,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>1,10</b>	<b>113,80</b>	<b>0,86</b>	<b>288,17</b>	<b>282,34</b>	<b>57,21</b>	<b>1,73</b>
<b>яйцо вареное</b>															
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 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	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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>25,19</b>	<b>22,85</b>	<b>74,43</b>	<b>573,99</b>	<b>1,06</b>	<b>2,04</b>	<b>13,85</b>	<b>71,10</b>	<b>14,80</b>	<b>90,53</b>	<b>237,87</b>	<b>59,81</b>	<b>6,55</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1265</b>	<b>39,43</b>	<b>42,32</b>	<b>171,68</b>	<b>1195,13</b>	<b>1,19</b>	<b>2,35</b>	<b>14,95</b>	<b>184,90</b>	<b>15,66</b>	<b>378,70</b>	<b>520,21</b>	<b>117,02</b>	<b>8,28</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>22,13</b>	<b>30,29</b>	<b>51,57</b>	<b>571,10</b>	<b>0,26</b>	<b>0,75</b>	<b>20,48</b>	<b>354,22</b>	<b>1,52</b>	<b>295,18</b>	<b>415,94</b>	<b>68,44</b>	<b>7,01</b>
<b>Обед</b>															
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>860</b>	<b>28,22</b>	<b>29,68</b>	<b>110,39</b>	<b>827,79</b>	<b>0,23</b>	<b>0,39</b>	<b>35,77</b>	<b>0,00</b>	<b>11,52</b>	<b>112,33</b>	<b>378,90</b>	<b>106,32</b>	<b>9,47</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1390</b>	<b>49,19</b>	<b>50,94</b>	<b>182,40</b>	<b>1361,69</b>	<b>0,53</b>	<b>0,75</b>	<b>40,76</b>	<b>14,06</b>	<b>16,20</b>	<b>190,25</b>	<b>748,28</b>	<b>299,22</b>	<b>17,33</b>
<i>5 день</i>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>552</b>	<b>28,08</b>	<b>23,77</b>	<b>90,03</b>	<b>685,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,68</b>	<b>4,53</b>	<b>142,50</b>	<b>1,02</b>	<b>467,57</b>	<b>462,43</b>	<b>65,33</b>	<b>2,05</b>
<b>Обед</b>															
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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>25,62</b>	<b>22,36</b>	<b>80,57</b>	<b>627,83</b>	<b>0,28</b>	<b>0,42</b>	<b>10,32</b>	<b>0,00</b>	<b>17,09</b>	<b>93,13</b>	<b>406,98</b>	<b>97,16</b>	<b>8,01</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1302</b>	<b>53,70</b>	<b>46,13</b>	<b>170,60</b>	<b>1313,33</b>	<b>0,46</b>	<b>1,10</b>	<b>14,85</b>	<b>142,50</b>	<b>18,11</b>	<b>560,70</b>	<b>869,41</b>	<b>162,49</b>	<b>10,06</b>
<i>6 день</i>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>15,02</b>	<b>18,43</b>	<b>102,26</b>	<b>635,74</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>2,86</b>	<b>102,40</b>	<b>1,30</b>	<b>303,19</b>	<b>291,65</b>	<b>57,14</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>															
21	Салат 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



№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>710</b>	<b>24,45</b>	<b>17,77</b>	<b>108,24</b>	<b>703,25</b>	<b>0,35</b>	<b>5,54</b>	<b>15,61</b>	<b>36,31</b>	<b>3,14</b>	<b>137,43</b>	<b>317,78</b>	<b>115,03</b>	<b>4,94</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1215</b>	<b>39,47</b>	<b>36,20</b>	<b>210,50</b>	<b>1338,99</b>	<b>0,56</b>	<b>5,91</b>	<b>18,47</b>	<b>138,71</b>	<b>4,44</b>	<b>440,62</b>	<b>609,43</b>	<b>172,17</b>	<b>6,85</b>
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>21,85</b>	<b>21,64</b>	<b>83,48</b>	<b>621,54</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>20,25</b>	<b>215,20</b>	<b>2,10</b>	<b>367,20</b>	<b>329,78</b>	<b>54,42</b>	<b>7,23</b>
<b>Обед</b>															
45	Салат из белокачаной 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 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 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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>21,45</b>	<b>24,18</b>	<b>74,07</b>	<b>601,20</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>40,75</b>	<b>54,61</b>	<b>12,51</b>	<b>145,39</b>	<b>406,24</b>	<b>114,02</b>	<b>6,83</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1315</b>	<b>43,30</b>	<b>45,82</b>	<b>157,55</b>	<b>1222,74</b>	<b>0,55</b>	<b>0,71</b>	<b>61,00</b>	<b>269,81</b>	<b>14,61</b>	<b>512,59</b>	<b>736,02</b>	<b>168,44</b>	<b>14,06</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
45	Салат из белокачаной 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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>23,59</b>	<b>27,30</b>	<b>109,04</b>	<b>745,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,48</b>	<b>71,76</b>	<b>34,84</b>	<b>32,24</b>	<b>246,63</b>	<b>333,99</b>	<b>96,03</b>	<b>3,52</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>820</b>	<b>30,47</b>	<b>28,41</b>	<b>126,62</b>	<b>889,31</b>	<b>0,35</b>	<b>0,42</b>	<b>50,74</b>	<b>30,88</b>	<b>32,42</b>	<b>162,70</b>	<b>363,53</b>	<b>96,02</b>	<b>6,30</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1410</b>	<b>54,06</b>	<b>55,71</b>	<b>235,66</b>	<b>1634,71</b>	<b>0,69</b>	<b>0,90</b>	<b>122,50</b>	<b>65,72</b>	<b>64,66</b>	<b>409,33</b>	<b>697,52</b>	<b>192,05</b>	<b>9,82</b>
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>22,22</b>	<b>17,70</b>	<b>51,26</b>	<b>418,61</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>	<b>4,67</b>	<b>60,90</b>	<b>1,10</b>	<b>75,91</b>	<b>183,58</b>	<b>42,71</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>750</b>	<b>15,98</b>	<b>19,47</b>	<b>93,23</b>	<b>619,35</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>34,99</b>	<b>3,18</b>	<b>8,51</b>	<b>147,59</b>	<b>300,31</b>	<b>98,59</b>	<b>4,17</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1280</b>	<b>38,20</b>	<b>37,17</b>	<b>144,49</b>	<b>1037,96</b>	<b>0,55</b>	<b>0,65</b>	<b>39,66</b>	<b>64,08</b>	<b>9,61</b>	<b>223,50</b>	<b>483,89</b>	<b>141,30</b>	<b>7,42</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
219	Сырники из творога со стуженным 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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>582</b>	<b>23,93</b>	<b>20,30</b>	<b>87,00</b>	<b>626,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,62</b>	<b>4,30</b>	<b>97,71</b>	<b>2,89</b>	<b>382,10</b>	<b>389,91</b>	<b>61,60</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>710</b>	<b>27,28</b>	<b>25,03</b>	<b>106,66</b>	<b>772,27</b>	<b>0,39</b>	<b>0,51</b>	<b>52,31</b>	<b>98,42</b>	<b>65,33</b>	<b>205,30</b>	<b>290,47</b>	<b>97,34</b>	<b>7,00</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1292</b>	<b>51,21</b>	<b>45,33</b>	<b>193,66</b>	<b>1398,62</b>	<b>0,57</b>	<b>1,13</b>	<b>56,61</b>	<b>196,13</b>	<b>68,22</b>	<b>587,40</b>	<b>680,38</b>	<b>158,94</b>	<b>8,96</b>