

Приказ №
от 01.09.2023г.
"Об Утверждении осеннего
основного организационного меню"



Основное организационное меню

(на осенний 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

№ 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
1 день															
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
15	Сыр твердый (нарезка)	40	9,28	11,8	-	144	0,01	0,12	0,28	104	0,2	352	200	14	0,4
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
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:		655	18,32	23,57	97,12	678,64	0,15	0,39	16,27	158,80	0,89	524,97	402,84	75,26	4,94
яйцо вареное															
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	0,05	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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
358	Кисель	200	358	-	39,4	160	0,012	0,024	2,4	-	0,48	22,46	18,5	7,26	0,19
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	382,66	20,09	106,31	677,43	0,31	0,41	13,71	60,90	2,70	117,93	268,86	71,59	4,14
ВСЕГО за день:		1405	400,98	43,66	203,43	1356,07	0,46	0,80	29,98	219,70	3,59	642,90	671,70	146,85	9,08
2 день															
Завтрак															
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	0,05	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
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
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:		500	25,97	35,51	77,67	734,30	0,27	0,75	43,79	349,75	25,80	324,61	403,44	56,38	3,75
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,03	0,018	10,83	-	0,33	10,64	19,1	10,47	0,5
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

№ 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 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	20,03	26,30	113,49	783,97	0,22	0,36	20,81	40,41	7,36	138,24	329,62	98,10	5,12
ВСЕГО за день:		1250	46,00	61,81	191,16	1518,27	0,49	1,11	64,60	390,16	33,16	462,85	733,06	154,48	8,87

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
338	Фрукты свежие (банан)	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	-	0,8	16	56	84	1,2
ИТОГО за завтрак:		700	20,34	23,13	140,20	853,74	0,25	0,57	22,37	133,80	1,66	418,85	425,54	153,81	2,78

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
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	30,68	31,02	120,18	911,31	0,59	1,95	106,02	64,84	8,62	105,08	576,49	217,51	19,37
ВСЕГО за день:		1450	51,02	54,15	260,38	1765,05	0,84	2,52	128,39	198,64	10,28	523,93	1002,03	371,32	22,15

4 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
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
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 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:		610	21,86	18,52	123,04	721,26	0,37	0,39	24,70	14,06	3,96	122,11	397,10	212,54	11,46

Обед

№ 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
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
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
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
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
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
ИТОГО за обед:		750	26,72	27,42	106,10	826,00	0,34	0,37	19,87	76,92	69,08	134,87	205,12	68,55	6,70
ВСЕГО за день:		1360	48,58	45,94	229,14	1547,26	0,71	0,76	44,57	90,98	73,04	256,98	602,22	281,09	18,16
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
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	-	0,4	8	28	42	0,6
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
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:		630	29,65	24,25	99,87	736,46	0,22	0,75	12,50	142,50	1,45	464,17	488,83	106,53	2,85
Обед															
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	0,01	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
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
279	Тефтели 2й вариант с соусом 331	110	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,07	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68
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
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 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:		785	19,58	15,62	99,63	621,17	0,33	0,38	17,54	33,00	3,46	100,06	352,59	97,24	5,84
ВСЕГО за день:		1415	49,23	39,87	199,50	1357,63	0,55	1,13	30,04	175,50	4,91	564,23	841,42	203,77	8,69
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
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 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	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:		510	17,72	21,34	116,25	728,44	0,23	0,35	41,76	83,18	25,51	345,39	277,85	52,14	1,31
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,017	0,02	2,82	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
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	24,40	18,36	108,55	709,61	0,28	5,55	14,18	36,31	3,08	130,44	327,60	114,59	4,90
ВСЕГО за день:		1220	42,12	39,70	224,80	1438,05	0,51	5,90	55,94	119,49	28,59	475,83	605,45	166,73	6,21
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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты свежие (банан)	200	3	1	42	192	0,08	0,1	20	-	0,8	16	56	84	1,2
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:		725	19,77	18,04	125,20	750,54	0,25	0,24	40,25	115,20	2,66	361,20	308,98	133,62	7,43
Обед															
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	0,01	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
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
ИТОГО за обед:		750	21,32	22,35	72,47	578,16	0,36	0,37	40,99	54,61	7,90	138,81	404,85	116,97	7,09
ВСЕГО за день:		1475	41,09	40,39	197,67	1328,70	0,61	0,61	81,24	169,81	10,56	500,01	713,83	250,59	14,52
8 день															
Завтрак															
71	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	0,01	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54

№ 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
		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
210	Омлет натуральный	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
288	Птица отварная	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
389	Сок фруктовый натуральный	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
338	Фрукты свежие (яблоко)	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 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:		680	31,54	37,41	39,41	545,33	0,33	0,80	28,33	356,97	2,51	185,89	389,49	67,81	8,56
Обед															
		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
67	Винегрет овощной	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
99	Суп из овощей	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
312	Пюре картофельное	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
234	Котлета рыбная	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
349	Компот из сухофруктов	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 ржаной	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 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	19,96	28,06	101,58	751,38	0,36	0,46	33,51	40,41	10,00	188,35	376,90	118,77	4,99
ВСЕГО за день:		1430	51,50	65,47	140,99	1296,71	0,69	1,26	61,84	397,38	12,51	374,24	766,39	186,58	13,55
9 день															
Завтрак															
		60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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
310	Картофель отварной	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
379	Кофейный напиток с молоком	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 пшеничный	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,06	-	39,00	0,78	24,60	52,20	9,00	0,60	-
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:		500	13,98	14,14	96,29	567,79	0,29	0,35	63,40	20,78	25,25	213,32	219,23	62,23	1,98
Обед															
		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
52	Салат из отварной свеклы	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
102	Суп картофельный с горохом	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
302	Каша перловая рассыпчатая	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
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 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

№ 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ИТОГО за обед:	760	25,37	21,63	84,80	640,61	0,29	0,42	11,74	30,10	7,82	110,50	354,53	95,42	6,30
	ВСЕГО за день:	1260	39,35	35,77	181,09	1208,40	0,58	0,77	75,14	50,88	33,07	323,82	573,76	157,65	8,28
10 день															
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
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
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
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:	552	18,50	13,73	68,87	478,35	0,14	0,42	18,30	52,71	2,80	246,10	271,11	52,00	4,53
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:	1262	45,78	38,76	175,53	1250,62	0,53	0,93	70,61	151,13	68,13	451,40	561,58	149,34	11,53