

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: понедельник

Неделя: первая

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Весна – лето

Возраст 7 – 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
181	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,00	1,17	0,00	133,77	0,00	20,30	0,47
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
	ИТОГО завтрак:	512	14,35	16,51	68,43	480,27	0,07	4,02	100,00	206,50	111,46	39,26	2,57
ОБЕД													
73	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,10	91,80	4,20	552,00	24,60	22,20	9,00	0,42
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	7,14	9,04	11,40	155,52	0,10	11,95	37,00	46,05	105,38	30,42	1,23
243	Сосиски отварные с соусом	95	6,27	14,66	3,50	173,04			0,00	25,68	0,00	11,92	1,06
202	макаронные изделия	150	5,46	5,79	30,45	195,70	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	8,14	0,81
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67	0,00	0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	836	24,63	36,66	95,89	811,96	91,98	16,20	589,00	134,85	153,93	69,18	4,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1348	38,98	53,17	164,32	1292,23	92,05	20,22	689,00	341,35	265,39	108,44	7,43

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион Завтрак – обед

День: вторник

Неделя: первая

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Весна – лето

Возраст 7 – 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
824	десерт в ассортименте	50	4,25	5,15	35,30	155,60	0,02	0,06	21,00	0,10	60,00	5,50	0,06
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	0,00	0,00	152,22	116,20	21,34	0,48
ИТОГО завтрак:		500	17,41	21,07	106,92	638,10	0,16	1,36	81,00	294,02	359,66	69,30	1,83
ОБЕД													
70	овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,02	10,50		8,40	11,00	12,00	0,54
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,86	4,69	12,70	100,45	0,04	10,35	5,06	58,31	52,34	26,51	1,18
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,80	114,60	0,01	0,90		14,18	4,40	5,14	0,95
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
ИТОГО обед:		786	27,50	23,77	109,39	761,18	0,21	22,76	53,06	140,26	289,27	96,61	5,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1286	44,91	44,84	216,31	1399,28	0,37	24,12	134,06	434,28	648,93	165,91	7,57

Исполнитель
Индивидуальный предприниматель

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Калинкина Л.А.

Саболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак * обед

День: среда

Сезон: Весна - лето

Неделя: первая

Возраст 7 – 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
243	Сосиски отварные с соусом	95	6,27	14,66	3,50	173,04			0,08	25,68	137,39	11,92	1,06
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	16,43	4,78	33,61	243,18	0,35		20,00	77,70	163,24	66,73	5,13
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85		14,91	5,66	5,08	0,50
	ИТОГО завтрак:	512	25,86	20,63	72,88	582,65	0,39	2,85	20,08	125,89	332,29	88,93	7,17
ОБЕД													
71	овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20		10,50		8,40	15,00	12,00	0,54
88	салат из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0,22	21,16	32,00	60,89	137,78	23,00	1,28
229	рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	27,84	39,07	118,83	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03		27,00	2,40	63,24	19,00	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	15,40	17,46	0,73
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	830	25,61	22,39	113,95	773,67	0,38	36,12	86,84	157,51	372,48	125,45	4,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1342	51,47	43,02	186,83	1356,32	0,77	38,97	106,92	283,40	704,77	214,38	11,98

день_4_неделя_1

И ВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион Завтрак – обед

День: четверг

Сезон: Весна – лето

Неделя: первая

Возраст 7 – 10 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша рисовая молочная	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,10	1,17	0,04	130,09	112,46	30,07	0,47
3	бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,07	0,11	20,25	139,20	85,71	9,45	0,49
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
342	копмот из свежих плодов ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,90		14,18	5,66	5,14	0,95
	ИТОГО завтрак:	500	14,06	20,34	96,69	627,28	0,21	2,18	20,29	291,07	229,83	49,86	2,39
ОБЕД													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,02	4,12		17,00	40,97	11,03	0,79
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34	0,06	11,17		45,82	48,53	35,48	4,55
402	Азу	320	23,62	26,94	25,58	439,26	0,20	12,42	0,10	46,84	293,46	61,48	4,46
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	91,68	60,67	0,00	0,00	12,11	4,12	4,24	0,46
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	938	39,06	40,12	92,67	899,95	61,03	27,71	0,10	136,04	409,31	117,69	11,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1438	53,12	60,46	189,36	1527,23	61,24	29,89	20,39	427,11	639,14	167,55	13,53

день_5_неделя_1

ИВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4

Калинкина Л.А.

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак — обед

День: пятница

Сезон: Весна — лето

Неделя: первая

Возраст 7 – 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
1678	Запеканка из творога с рисом и сметаной	170	21,30	17,37	29,36	358,97	0,07	0,36	96,53	188,81	272,43	32,14	0,92
386	кисломолочный напиток	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,75	0,70	0,09	120,00	120,00	14,00	0,10
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67	0,00	0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
	ИТОГО завтрак:	525	27,30	21,06	68,92	574,32	0,86	1,11	96,62	328,52	422,55	55,58	1,96
	ОБЕД												
42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	7,82	0,00	9,55	1,09	11,23	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	260	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02	52,35	51,78	23,92	0,78
255	Печень куриная "По – Строгановски"	150	23,22	13,24	15,24	273,00	0,30	4,70	68,50	41,34	436,14	24,46	9,00
679	каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	208,50	67,50	3,95
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
377	чай с лимоном	222	0,16	0,03	15,21	61,75	0,00	2,85	0,00	14,91	5,66	5,08	0,50
	ИТОГО обед:	903	38,36	30,88	112,88	887,52	0,67	34,19	78,54	145,40	725,40	137,65	15,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1428	65,66	51,94	181,80	1461,84	1,53	35,30	175,16	473,92	1147,95	193,23	17,52

день_1_неделя_2

ИДЕНТИФИКАЦИОННО-ПРАВОВОЕ ПОДТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето

Возраст 7 – 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
14	Масло сливочное порционн	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	2,40	3,00		0,02
15	Сыр порционн	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21,00	0,10	60,00	5,50	0,07
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60		0,05		125,78	4,12	14,00	0,13
173	Каша вязкая "Геркулесовая" с маслом	200/10	8,36	13,2	37,88	303,76	0,18	1,3	60	150,55	237,02	71,38	1,75
	хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО завтрак:	500	19,51	27,88	89,97	687,01	0,28	1,42	121,00	295,00	332,87	97,64	2,97
ОБЕД													
10	салат из зеленого горошка	60	1,80	3,11	3,78	50,16	0,02	6,60	0,10	12,87	22,30	12,60	0,42
108	Суп картофельный на курином бульоне с клецками	250/1	3,80	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,50	33,96	64,85	23,12	0,90
279	Тефтели тушеные в сметанно – томатном соусе	120	10,82	13,28	11,91	210,44	0,04	0,47	7,52	21,04	120,01	18,14	1,78
199	Пюре из бобовых с маслом	155	16,43	4,78	33,61	243,18	20,35		20,00	77,70	163,24	66,73	5,13
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
350	Кисель плодово – ягодный	200			30,96	123,84				9,33		1,90	0,10
	ИТОГО обед:	846	37,37	27,23	133,80	927,57	20,58	13,41	61,12	169,17	392,63	127,95	9,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1346	56,88	55,11	223,77	1614,58	20,86	14,83	182,12	464,17	725,50	225,59	12,18

день_2 неделя_2

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Калинкина Л.А.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион. Завтрак – обед

День: вторник

Неделя: вторая

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Сезон: Весна – лето

Возраст 7 – 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
290	цыплята тушеные в сметанно томатном соусе	80	11,56	8,72	2,44	134,48	0,05	1,65	35,92	24,45	85,68	12,07	0,83
679	каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	276,53	0,24	0,00	0,02	17,30	278,00	90,00	5,26
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
377	чай слимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,12	2,40	0,36
	ИТОГО завтрак:	542	24,63	17,38	85,98	577,69	0,33	4,48	35,94	63,55	393,80	109,67	6,93
ОБЕД													
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89		31,35	25,70	9,61	0,40
96	Рассольник "Ленинградский"	250	6,36	8,90	11,81	158,34	0,10	13,72	10,00	32,29	79,47	24,08	1,38
259	Жаркое "По – домашнему"	230	21,29	23,78	21,79	387,70	0,15	8,88	0,08	40,10	281,90	55,83	5,07
806	Напиток из свежей ягоды	200	0,20	0,08	21,45	87,32	0,01	40,80		15,73	6,73	8,05	0,33
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	800	33,39	37,56	91,04	840,71	0,35	75,29	10,08	133,74	416,03	103,03	8,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1342	58,02	54,94	177,02	1418,40	0,68	79,77	46,02	197,29	809,83	212,70	14,99



Индивидуальный предприниматель
Калинкина Л.А.



"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак - обед

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: Весна - лето
Возраст 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,10	1,30	60,00	134,10	157,46	37,26	0,81
ПР 824	печенье	50	4,25	5,15	35,30	85,50	0,02		0,06	21,00	0,10	5,50	0,06
382	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	20,01	152,22	91,86	21,34	0,48
	ИТОГО завтрак:	500	17,41	21,07	106,92	568,00	0,20	2,89	80,07	314,92	275,42	69,30	1,83
ОБЕД													
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,76		18,72	31,90	11,70	0,50
157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	5,37	8,52	8,95	133,96	0,09	6,15	26,06	42,79	93,88	24,03	1,32
298	Ленивые голубцы	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76	50,61	129,17	26,16	1,86
128	Пюре картофельное	150/7,5	3,26	9,62	18,89	181,50	0,15	18,69	27,40	43,74	87,40	28,77	1,08
376	чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	888	24,13	32,06	85,05	729,59	0,38	41,24	67,22	182,24	368,70	100,36	6,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1388	41,54	53,13	191,97	1297,59	0,58	44,13	147,29	497,16	644,12	169,66	7,93

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Калижкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ СОШ № - 4

Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак – обед

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето

Возраст 7 – 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
304	плов из курицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	10,01	25,00	45,10	199,30	47,50	2,19
70	овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,20	11,20	10,50	27,80	8,40	43,20	12,00	0,54
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
	ИТОГО завтрак:	525	24,06	18,31	73,53	555,55	11,30	20,56	52,80	73,21	272,62	68,94	3,67
ОБЕД													
71	овощи свежие натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,20	11,20	10,50	27,80	8,40	43,20	12,00	0,54
103	вермишелью и зеленью укропа	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,10	8,84	10,00	29,47	65,70	26,56	1,03
957	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	90/50	12,48	10,56	13,24	197,92	0,08	1,61	35,38	30,75	85,67	20,27	1,18
202	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,70	0,08	11,30	27,50	12,14	34,86	8,14	0,81
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	15,40	17,46	0,70
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	861	26,55	20,54	131,81	817,89	11,54	32,98	100,68	127,51	267,06	89,89	5,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1386	50,61	38,85	205,34	1373,44	22,84	53,54	153,48	200,72	539,68	158,83	8,81

день_5_неделя_2

"УТВЕРЖДАЮ"
Индивидуальный предприниматель
Калинкина Л.А.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ СОШ № - 4
Соболева Т.Н.

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион Завтрак – обед

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: Весна – лето
Возраст 7 – 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
824	Батон пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			7,60	26,00	5,20	0,48
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	50,22	79,80	8,68	1,12
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	285,00		1,17		138,10		47,60	1,23
376	Чай с сахаром	200\15	0,10	0,03	15,00	60,67		0,05		12,11	4,12	4,24	0,46
	Хлеб ржаной	20	1,51	0,62	10,33	51,61	0,03	0,00	0,00	5,71	1,82	1,04	0,34
	ИТОГО завтрак:	525	17,20	18,13	83,22	564,80	0,10	1,22	100,00	213,74	111,74	66,76	3,63
ОБЕД													
12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58		5,58		11,20	18,30	11,78	0,40
758	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	4,90	4,67	19,91	141,27	0,13	13,00		32,79	106,88	36,35	1,29
246	Гуляш из отварной говядины	120	16,50	13,78	3,88	205,54	0,04	0,56	0,08	22,62	138,78	23,86	2,36
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
646	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,40		16,57	3,52	4,02	0,17
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			5,70	19,50	3,90	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,27	0,93	15,50	77,42	0,05			8,57	2,73	1,56	0,52
	ИТОГО обед:	853	37,52	30,52	135,30	891,23	0,49	25,54	0,10	119,00	500,94	150,53	9,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1378	54,72	48,65	218,52	1456,03	0,59	26,76	100,10	332,74	612,68	217,29	13,20