

«СОГЛАСОВАНО»

директор ГБОУ СОШ с.Красный Яр

 С.Н. Жаднова

" 9 " октября 2021г.



«СОГЛАСОВАНО»


председатель управляющего совета  
ГБОУ СОШ с.Красный Яр

 М.Ю.Фомичева

" 9 " октября 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

 Н.А. Михайлова

" 9 " октября 2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ГБОУ СОШ С. КРАСНЫЙ ЯР**

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
338.08	Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
175.01	Каша вязкая молочная из риса и пшена (Дружба) с маслом слив.	150/5	4,56	8,38	32,59	225	0,07	0,72	41,1	0	100,3	117,5	27,91	0,63
0.01	Батон	30	2,46	0,9	15,87	82	0,05	0	0	0	67,5	19,5	3,9	0,36
646	Напиток лимонный	200	0,4	0,2	5,4	29	0,8	9,6	0,04		2,4	2	2,2	2
	всего завтрак	585	8,22	10,08	74,46	430	0,96	20,3	41,14	0	208,2	171	58,01	7,59
<b>обед</b>														
73	Икра кабачковая	20	0,55	1,44	2,91	27	0,01	0,94	0	5,9	18,19	11,16	3,62	0,15
111.03	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,09	6,07	0	2,1	27,05	36,77	15,22	0,72
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	8,77	9,52	39,84	277	0,22	0	39,97	0	26,38	210,4	140,5	4,72
279.01	Тефтели мясные школьные с соусом сметанным с тома 2 вариант	50/30	6,21	6,91	7,87	117	0,04	0,34	27,5	0,5	19,71	69,27	13,74	0,57
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	18,9	0	0,1	14,18	4,4	5,14	0,95
	всего обед	755	21,57	23,63	111,47	754	0,44	26,3	67,47	8,5	120	392,4	195,1	8,5
	Итого	1340	29,79	33,71	185,93	1184	1,4	46,6	108,6	8,5	328,2	563,4	253,2	16,09

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
338.06	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	93	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
0	Йогурт	100	6,55	4,28	4,57	83	0,03	0,06	0,01	0,7	136	100	15	0,1
210	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,3	39,86	87,3	6,24	1,02
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
всего завтрак		610	15,15	14,94	54,97	421	0,15	23	125,5	1,4	228,1	233,2	45,84	6,21
<b>обед</b>														
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37	0,01	2,89	0	1,4	9,37	12,98	5,86	0,25
118.01	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115	0,08	4,6	16,84	1,2	26,72	57,78	20,28	0,94
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,77	9,52	39,84	277	0,22	0	39,97	0,5	26,38	210,4	140,5	4,72
294	Котлеты рубленые из курицы в сметанном соусе	50/30	8,5	9,6	9,6	159	0,06	0,45	37,1	1,8	37,34	46,02	12,08	0,92
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	18,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
всего обед		715	24,2	26,48	114,51	804	0,45	26,8	93,91	4,8	128,5	392	200,8	9,17
Итого		1325	39,35	41,42	169,48	1225	0,6	49,8	219,4	6,2	356,6	625,2	246,6	15,38

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
458	Мандарины	100/15	0,8	0,2	22,5	98	0,06	38	0	2	36	17	11	0,1
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,9	12,75	39,45	8,55	0,85
280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,5	6,87	10,61	180	0,04	0,27	16,31	0,4	24,45	79,59	14,19	5,29
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	всего завтрак	627	17,44	13,4	94,87	616	0,18	41,1	46,31	3,2	93,4	159,9	40,34	6,93
<b>обед</b>														
52.03	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,8	2,47	27	0	1,99	0	0,8	10,63	12,19	6,21	0,39
119.03	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	0,18	4,66	0	18	34,14	70,48	28,46	1,64
304.01	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,31	4,87	33,36	190	0,03	0	0	0,3	1,24	55,41	14,85	0,48
227	Рыба припущенная с соусом сметанным	50/30	8,56	4,11	0,46	73	0,04	0,42	24,5	0,4	7,73	97,84	22,92	0,45
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
348	Компот из кураги	200	0,77	0,05	27,62	115	0,01	7,6	0	0,8	32,32	21,9	17,56	0,47
	всего обед	715	20,95	15,57	97,12	625	0,33	14,7	24,5	20	100,6	318,2	106,9	4,82
	Итого	1342	38,39	28,97	191,99	1241	0,51	55,8	70,81	23	194	478,2	147,2	11,75

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
458.03	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129	0,24	180	24	0	120	69	39	0,9
173.02	Каша молочная "Геркулес"	150/5	6,17	4,4	35,61	207	0,13	0,72	11,1	0,5	110,6	174	53,11	1,3
421.01	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	0,7	11	37	14,5	0,68
648.01	Напиток яблочный	200	0,02	0,02	4,44	8	0	0,02	0	0	0,8	0,48	0,4	0,12
	всего завтрак	705	12,77	7,38	87,9	475	0,44	181	48,1	1,2	242,4	280,5	107	3
<b>обед</b>														
49.01	Салат витаминный 2 вариант	30	0,47	1,81	2,04	29	0,02	9,87	0	0,9	9,59	10,16	4,99	0,17
93.01	Щи по- уральски (с крупой)	200	1,47	4,39	3,4	55	0,02	7,9	0	0	37,9	29,42	15,42	0,6
171.02	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,84	8,01	40,05	259	0,12	0	39,99	0,9	36,09	156,5	36,66	2,64
279.01	Тефтели мясные школьные с соусом сметанным с томатом 2 вариант	50/30	6,21	6,91	7,87	117	0,04	0,34	27,5	0,5	19,71	69,27	13,74	0,57
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	10,7	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	всего обед	715	19,15	21,73	105,35	694	0,29	28,8	67,49	2,2	150,3	349,2	105,2	6,07
	Итого	1420	31,92	29,11	193,25	1169	0,73	210	115,6	3,4	392,7	629,6	212,2	9,07

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
338.05	Бананы	200	3	1	42	193	0,07	20	0	0,1	16	56	84	1,2
188.03	Запеканка рисовая с творогом и сгущ.молоком	90/20	6,22	4,81	35,58	212	0,04	0,22	21,6	1	89,92	117,9	22,78	0,55
646.01	Напиток апельсиновый	200	0,01		4,56	9	0	0,03	0,2	0,1	0,48	0,24	0,16	0
	всего завтрак	510	9,23	5,81	82,14	414	0,11	20,3	21,8	1,2	106,4	174,1	106,9	1,75
<b>обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	3	0,01	0,98	0	0,5	3,4	6	2,8	0,1
113	Суп - лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	93	0,04	0,4	10	2,6	22,84	30,8	8,54	0,52
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,9	12,75	39,45	8,55	0,85
290	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,5	29,52	76,93	14,06	0,61
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	89	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,64
	всего обед	725	25,37	22,15	85,3	653	0,22	102	70,1	4,4	104,4	217	54,29	4,11
	Итого	1235	34,6	27,96	167,44	1067	0,33	122	91,9	5,7	210,8	391,2	161,2	5,86

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
338.08	Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
15	Сыр твердый порциями	15	3,94	3,99	0	52	0,01	0,1	31,5	0,1	150	90	8,25	0,1
174.11	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,5	8,14	39,69	250	0,04	0,72	41,1	0,7	98,23	118,1	27,34	0,46
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
646	Напиток лимонный	200	0,4	0,2	5,4	29	0,8	9,6	0,04	4,7	2,4	2	2,2	2
	всего завтрак	600	11,92	13,17	80,27	496	0,92	20,4	72,64	5,5	294,6	261,6	65,99	7,49
<b>обед</b>														
73	Икра кабачковая	20	0,55	1,44	2,91	27	0,01	0,94	0	5,9	18,19	11,16	3,62	0,15
111.02	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	94	0,07	4,86	0	2,1	21,64	29,42	12,18	0,58
171.04	Каша ячневая с маслом сливочным	150/5	4,98	7,89	32,18	219	0,1	0	40	0	52,3	171,1	26	0,95
268	Биточки паровые со сметанным соусом	50/30	8,27	10,02	8,79	131	0,04	0,18	12,5	0	28,56	99,71	29,47	1,45
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
387.01	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,54	107	0	8	0	0	12,96	3,2	4,6	0,14
	всего обед	705	19,33	23,95	100,8	679	0,29	14	52,5	8	148,2	375	92,77	4,66
	<b>Итого</b>	<b>1305</b>	<b>31,25</b>	<b>37,12</b>	<b>181,07</b>	<b>1175</b>	<b>1,21</b>	<b>34,4</b>	<b>125,1</b>	<b>14</b>	<b>442,8</b>	<b>636,5</b>	<b>158,8</b>	<b>12,15</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
338.06	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	93	0,05	20	0	0,4	32	22	18	4,4
210.05	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,3	79,72	174,6	12,48	2,04
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
646.01	Напиток апельсиновый	200	0,01	0	4,56	9	0	0,03	0,1	0	0,48	0,24	0,16	0
	всего завтрак	546	13,87	20,24	40,78	397	0,16	20,2	251,1	0,7	118,2	216,3	34,84	6,77
<b>обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	3	0,01	0,98	0	0	3,4	6	2,8	0,1
81.01	Борщ	200	1,28	3,88	6,85	73	0,02	8,54	0	1,9	42,02	36,88	18,5	0,88
199	Пюре из бобовых с маслом	150/5	13,63	6,85	35,01	255	0,49	0	30	0,4	94,71	213,1	61,69	4,69
295	Котлеты рубленные из бройлер - цыплят	50/30	8,04	9,07	9,5	194	0,06	0,53	26,3	1,5	36,37	54,38	11,98	0,76
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0		10,5	47,4	14,1	1,17
387.01	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,54	107	0	8	0	0,1	12,96	3,2	4,6	0,14
	всего обед	705	26,71	20,36	98,26	733	0,65	18,1	56,3	3,9	204	373,9	116,5	7,96
	Итого	1251	40,58	40,6	139,04	1130	0,81	38,3	307,4	4,6	322,2	590,3	151,3	14,73



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
458	Мандарины	100/15	0,8	0,2	22,5	98	0,06	38	0	2	36	17	11	0,1
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,9	12,75	39,45	8,55	0,85
243	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	155	0,11	1,2	0,03	0	22,72	79,5	13,2	1,02
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	всего завтрак	615	14,82	19,48	87,56	589	0,25	39,2	30,03	2,9	88,57	158,3	38,35	2,58
<b>обед</b>														
52.03	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,8	2,47	27	0	1,99	0	0,8	10,63	12,19	6,21	0,39
119.05	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	0,18	4,66	0	18	34,14	70,48	28,46	1,64
304.01	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,31	4,87	33,36	190	0,03	0	0	0,3	1,24	55,41	14,85	0,48
290	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,5	29,52	76,93	14,06	0,61
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	10,7	0	19	32,48	23,44	17,46	0,7
	всего обед	735	25,56	22,34	103,95	732	0,34	17,7	30,1	38	122,5	298,9	97,94	5,21
	Итого	1350	40,38	41,82	191,51	1321	0,59	57	60,13	41	211,1	457,1	136,3	7,79

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
458.03	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129	0,24	180	24	0,4	120	69	39	0,9
173.02	Каша молочная "Геркулес"	150/5	6,17	4,4	35,61	207	0,13	0,72	11,1	0,5	110,6	174	53,11	1,3
482	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	89	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,64
	всего завтрак	685	11,82	5,51	95,25	496	0,41	281	35,1	1,7	258	265,9	99,75	3,17
<b>обед</b>														
70.01	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	0,3	6,9	7,2	4,2	0,18
96.02	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	0,07	6,7	0	2,4	23,32	45,38	19,34	0,74
128	Пюре картофельное	150/5	3,15	6,9	26,25	180	0	0	0	0	33,66	70,1	21,56	0,85
235	Шницель рыбный натуральный с соусом	50/30	7,2	5,47	6,02	102	0,03	2,04	17,5	3	38,19	112,4	20,45	1,59
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из вишни	200	0,32	0,07	28,2	116	0,01	2,7	0	0	22,16	12	11,86	0,27
	всего обед	715	16,02	17,06	90,54	588	0,19	12,5	17,5	5,6	138,7	307,5	94,31	5,02
	Итого	1400	27,84	22,57	185,79	1084	0,6	293	52,6	7,3	396,7	573,4	194,1	8,19

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак младшие классы</b>														
338.07	Бананы	220	3,3	1,1	46,2	212	0,08	22	0	0,1	17,6	61,6	92,4	1,32
223.02	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/20	6,22	4,81	35,58	212	0,04	0,22	21,6	1	89,92	117,9	22,78	0,55
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	всего завтрак		9,65	5,93	96,98	486	0,12	25,1	21,6	1,2	121,7	183,9	117,6	2,23
<b>обед</b>														
49.01	Салат витаминный 2 вариант	30	0,47	1,81	2,04	29	0,02	9,87	0	0,9	9,59	10,16	4,99	0,17
115.01	Суп с крупой	200	0,46	3,84	1,4	41	0,01	0,6	0	200	17,6	10,02	4,42	0,16
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,73	6,07	31,98	205	0,05	0	30	0,9	12,75	39,45	8,55	0,85
294	Котлеты рубленые из курицы в сметанном соусе	50/30	8,5	9,6	9,6	159	0,06	0,45	37,1	1,5	37,34	46,02	12,08	0,92
482.01	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,22
481.01	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
348.1	Компот из изюма	200	0,36	0	35	141	0	0	0	0,8	20,32	19,36	8,12	0
	всего обед		19,02	21,84	100	676	0,21	10,9	67,1	204	112,1	185,4	55,06	3,49
	Итого		28,67	27,77	196,98	1162	0,33	36	88,7	205	233,8	369,3	172,6	5,72