

Кировское областное государственное общеобразовательное учреждение «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Сосновки Вятскополянского района».



**Десятидневное меню на осенне-зимний период  
2021-2022 учебного года.**

*Для детей в возрасте от 6,5 до 11 лет.*

*Составлено на основе «Примерного двухнедельного меню для учащихся общеобразовательных школ двух возрастных (6,5-11 лет и 11-17 лет) групп и профессионально-технических училищ, лицеев, г. Киров 2001г.*

г. Сосновка  
2021 год.

УТВЕРЖДАЮ: Директор КОГОБУ ШОВЗ

МЕНЮ на " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_ А.В. Ключкин

возрастная категория с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№техноло гич. карты/ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	В	витамины, микроэлементы (мг)									
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>1 неделя</b>																
	<b>понеделньк</b>																
	<b>Завтрак</b>																
124/469	Макаронны отварные запеченные с сыром	150/30	11,00	11,30	36,80	302,10	0,11	0,24	0,07	0,20	160,13	0,60	174,00	0,89			
155/628	чай с лимоном	200	0,40	0,10	21,20	82,20	1,24	5,60	0,002	0,06	14,40	9,20	17,20	1,60			
1, /1,	батон	50	3,54	8,20	19,00	193,40	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06			
	фрукты свежие(груши, яблоки, бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95			
	<b>итого</b>		<b>15,42</b>	<b>20,08</b>	<b>88,76</b>	<b>634,10</b>	<b>2,67</b>	<b>7,76</b>	<b>0,09</b>	<b>10,84</b>	<b>204,33</b>	<b>26,60</b>	<b>236,40</b>	<b>6,50</b>			
	<b>Обед</b>																
16/36	нарезка из свежих (соленых)огурцов	60	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24			
52/174	Суп крестьянский с крупой	200	3,40	6,40	5,60	74,20	2,94	17,00	0,80	0,14	29,80	17,60	46,80	0,80			
101/401	Гуляш мясной соус красный основной	80	22,86	24,90	6,78	341,00	0,10	2,40	0,00	6,50	10,67	21,55	196,80	3,39			
131/482	Рис припущеный	150	3,00	5,00	36,00	211,00	0,00	0,00	0,00	64,00	0,00	200,00	0,00	1,00			
146/588	Компот из сухофруктов	200	1,56	0,10	27,28	115,08	0,04	1,20	0,18	1,66	66,72	43,60	33,46	1,08			
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68			
	<b>Итого</b>		<b>33,84</b>	<b>37,04</b>	<b>102,76</b>	<b>872,88</b>	<b>3,21</b>	<b>24,60</b>	<b>0,98</b>	<b>93,34</b>	<b>116,39</b>	<b>307,95</b>	<b>377,46</b>	<b>8,19</b>			

возрастная категория с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№техноло гич.карты/ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>1 неделя- вторник</b>																
	<b>завтрак</b>																
72/262	Каша пшеничная со слив.маслом	200/10	5,7	11,7	33,7	271,3	0,2	0,0	0,1	0,3	134,0	81,3	13,9	1,2			
164/762	кофейный напиток на молоке	200	3,8	21,8	14,2	0,8	0,6	0,4	0,2	0,6	98,8	20,0	74,7	0,6			
1./1.	Батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06			
	фрукты свежие(груши,яблоки,бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95			
	<b>итого</b>		<b>13,52</b>	<b>42,18</b>	<b>78,66</b>	<b>428,00</b>	<b>2,12</b>	<b>2,34</b>	<b>0,29</b>	<b>11,48</b>	<b>262,60</b>	<b>118,05</b>	<b>133,80</b>	<b>5,82</b>			
	<b>Обед</b>																
	икра кабачковая	60	0,6	3,0	3,6	67,2	0,0	4,8	2,4	103,2	0,0	26,4	0,0	0,6			
35/120	щи из свежей капусты с картофелем	200	4,5	4,9	12,7	111,0	2,9	17,0	0,8	0,1	29,8	17,6	46,8	0,8			
93/324	котлета рыбная с/м	80	12,7	8,5	12,2	177,0	0,11	0,3	0,0	0,0	37,0	0,0	23,7	0,8			
126/472	Картофельное пюре	150	3,5	3,4	22,0	134,0	0,2	19,0	0,0	2,6	41,0	32,7	35,8	1,5			
148/590	кисель п/я	200	0,1	0,0	40,5	155,9	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	7,7	1,8	0,3			
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68			
	<b>итого</b>		<b>24,07</b>	<b>20,42</b>	<b>117,10</b>	<b>771,08</b>	<b>3,35</b>	<b>41,10</b>	<b>3,26</b>	<b>126,95</b>	<b>130,73</b>	<b>92,79</b>	<b>202,90</b>	<b>5,62</b>			

№техноло гич.карты/ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)										
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>1 неделя - среда</b>																
	<b>Завтрак</b>																
72/262	каша рисовая со сливочн.маслом	200/10	5,15	8,32	28,51	209,88	0,05	1,32	0,05	0,66	141,24	30,36	139,90	1,32			
159/642	какао на молоке	200	0,40	0,10	21,20	205,60	1,24	5,60	0,00	0,06	14,40	9,20	17,20	1,60			
1./1.	батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06			
	фрукты свежие(груши,яблоки,бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95			
	<b>итого</b>		<b>9,57</b>	<b>17,10</b>	<b>80,47</b>	<b>571,38</b>	<b>2,61</b>	<b>8,84</b>	<b>0,07</b>	<b>11,30</b>	<b>185,44</b>	<b>56,36</b>	<b>202,30</b>	<b>6,93</b>			
	<b>Обед</b>																
	Зеленый горошек	60	1,57	1,03	3,28	28,49	0,06	5,00	0,03	0,12	10,44	31,45	10,51	0,36			
39/129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,60	2,40	20,00	107,20	0,56	7,80	0,80	0,40	18,00	27,20	82,00	1,00			
113/423	тефтели (мясные)	80	7,83	8,96	7,22	141,15	0,05	1,66	0,00	0,05	9,38	16,31	4,62	1,22			
131/432	капуста тушеная	150	3,00	5,00	36,00	211,00	0,00	0,00	0,00	64,00	0,00	200,00	0,00	1,00			
146/588	компот из плодов сухих	200	0,32	0,14	19,46	78,66	0,02	130,00	0,08	0,34	27,66	1,60	3,90	0,40			
1./1.	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68			
	<b>итого</b>		<b>16,45</b>	<b>17,10</b>	<b>108,78</b>	<b>664,01</b>	<b>0,75</b>	<b>139,46</b>	<b>0,88</b>	<b>85,79</b>	<b>55,04</b>	<b>253,51</b>	<b>185,32</b>	<b>5,30</b>			

возрастная категория с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№техноло гич.карты/ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)											
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>1 неделя - четверг</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
72/262	каша манная с/маслом	200/10	75,95	10,80	3,40	293,00	0,18	0,02	0,09	0,30	134,00	81,25	13,90	1,21				
15/628	чай с лимоном	200	0,18	0,00	10,22	82,20	0,00	2,86	0,00	0,02	22,94	1,54	2,68	0,60				
1 /1,	батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06				
	фрукты свежие(груши, яблоки, бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95				
	<b>ИТОГО</b>		<b>80,15</b>	<b>19,48</b>	<b>44,38</b>	<b>531,10</b>	<b>1,50</b>	<b>4,80</b>	<b>0,11</b>	<b>10,90</b>	<b>186,74</b>	<b>99,59</b>	<b>61,78</b>	<b>5,82</b>				
	<b>Обед</b>																	
29/71	Салат из свежей моркови с маслом растительны	60	1,0	0,1	9,3	42,0	0,0	3,8	0,0	0,0	21,0,96	0,0	0,0	0,6				
33/110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,40	6,48	11,80	115,88	0,08	30,78	0,23	2,45	67,15	57,30	28,98	1,10				
118/449	плов из мяса птицы	200	22,28	31,20	62,13	626,75	0,15	11,50	0,05	0,35	61,73	102,75	36,15	2,93				
162/647	напиток клюквенный	200	1,00	0,00	31,00	123,00	0,00	1,00	1,00	36,00	0,00	32,00	0,00	1,00				
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68				
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,38</b>	<b>38,36</b>	<b>140,31</b>	<b>1033,67</b>	<b>0,39</b>	<b>47,12</b>	<b>1,28</b>	<b>59,80</b>	<b>128,88</b>	<b>200,45</b>	<b>159,93</b>	<b>7,28</b>				

№техноло гич.карты/	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	витамины, микроэлементы (мг)											
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>1 неделя - пятница</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
72/262	каша "Дружба" с/маслом	200/10	5,43	10,01	31,11	240,59	0,12	0,67	0,00	0,00	137,62	55,81	0,00	1,27				
164/762	кофейный напиток на молоке	200	3,80	21,80	14,20	263,80	0,62	0,40	0,20	0,60	98,80	20,00	74,70	0,60				
1 /1,	батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06				
	фрукты свежие(груши, яблоки, бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95				
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,25</b>	<b>40,49</b>	<b>76,07</b>	<b>660,29</b>	<b>2,06</b>	<b>2,99</b>	<b>0,22</b>	<b>11,18</b>	<b>266,22</b>	<b>92,61</b>	<b>119,90</b>	<b>5,88</b>				
	<b>Обед</b>																	
16/36	нарезка из свежих (соленых) огурцов	80	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24				
42/138	Суп гороховый	200	8,10	4,60	17,70	148,60	0,64	5,60	0,60	1,60	45,20	24,00	69,00	1,80				
108/416	Котлета рубленая из говядины	80	4,50	4,49	3,78	73,39	0,06	0,03	0,00	0,14	10,66	25,39	6,05	0,81				
125/470	картофель отварной с/маслом	150/5	4,14	4,14	33,25	187,18	0,25	40,68	0,04	0,25	21,91	119,59	46,80	1,85				
	сок фруктовый	200	0,6	0,0	29,0	11,2	0,0	0,4	0,2	0,0	25,2	19,4	39,8	0,6				
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68				
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,36</b>	<b>13,87</b>	<b>110,83</b>	<b>551,97</b>	<b>1,10</b>	<b>50,71</b>	<b>0,84</b>	<b>23,04</b>	<b>112,16</b>	<b>213,58</b>	<b>262,05</b>	<b>6,98</b>				

Возрастная категория с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	витамины, микроэлементы (мг)							
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Е	Ca	Mg	Fe
<b>2 неделя</b>														
<b>понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
124/469	Макароны отварные запеченые с сыром	150/30	11,00	11,30	36,80	215,46	0,11	0,24	0,07	0,20	160,13	0,60	174,00	0,89
156/628	чай с лимоном	200	0,40	0,10	21,20	82,20	1,24	5,60	0,002	0,06	14,40	9,20	17,20	1,60
1, /1,	батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06
	фрукты свежие(груши,яблоки,бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95
	<b>итого</b>		<b>15,42</b>	<b>20,08</b>	<b>88,76</b>	<b>453,56</b>	<b>2,67</b>	<b>7,76</b>	<b>0,09</b>	<b>10,84</b>	<b>204,33</b>	<b>26,60</b>	<b>236,40</b>	<b>6,50</b>
<b>Обед</b>														
16/36	нарезка из свежих (соленых)огурцов	60	0,00	7,20	0,00	64,80		0,00	0,00	0,00		2,16		0,00
33/110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,40	6,48	11,80	115,88	0,08	30,78	0,23	2,45	67,15	57,30	28,98	1,10
108/416 и 133/528	Котлета мясная красн.соусом	80/50	24,30	22,80	8,90	128,30	1,28	0,92	0,01	7,89	13,60	14,28	53,10	2,01
120/463	Каша гречневая рассычатая	150	9,5	18,4	44,1	380,8	0,3	3,4	0,1	5,1	37,6	237,6	149,9	5,1
146/588	компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0,14	19,46	78,66	0,02	130,00	0,08	0,34	27,66	1,60	3,90	0,40
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68
	<b>итого</b>		<b>39,22</b>	<b>55,62</b>	<b>110,36</b>	<b>894,44</b>	<b>1,80</b>	<b>165,10</b>	<b>0,42</b>	<b>36,78</b>	<b>146,01</b>	<b>321,34</b>	<b>330,68</b>	<b>10,29</b>
<b>вечерний прием пищи</b>														
<b>2 неделя - вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
72/262	каша геркулесовая со сливочн.маслом	200/10	6,73	9,90	24,95	215,16	0,13	1,32	0,05	0,26	154,44	30,36	192,70	2,64
159/642	какао на молоке	200	0,40	0,10	21,20	82,20	1,24	5,60	0,00	0,06	14,40	9,20	17,20	1,60
1, /1,	батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06
	фрукты свежие(груши,яблоки,бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95
	<b>итого</b>		<b>11,15</b>	<b>18,68</b>	<b>76,91</b>	<b>453,26</b>	<b>2,69</b>	<b>8,84</b>	<b>0,07</b>	<b>10,90</b>	<b>198,64</b>	<b>56,36</b>	<b>255,10</b>	<b>8,25</b>
<b>Обед</b>														
15/29	Салат из свежкы с маслом растительным	60	4,70	9,50	7,13	133,57	0,02	8,21	0,04	2,36	161,97	109,93	23,07	1,28
45/141	суп с рыбными фрикадельками	200/10	7,19	3,63	0,26	122,00	0,08	0,53	0,01	0,02	34,70	6,55	28,35	0,77
117/439	куры отварные	80	6,29	6,35	0,06	82,42	0,03	0,70	0,03	0,18	5,75	57,36	6,32	0,56
122/466	Рис припущеный	150	4,61	3,98	48,04	246,35	0,05	0,00	0,02	0,31	6,75	98,82	32,42	0,67
146/588	компот из сухофруктов	200	1,56	0,10	27,28	115,08	0,04	1,20	0,18	1,66	66,72	43,60	33,46	1,08
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68
	<b>итого</b>		<b>27,05</b>	<b>24,16</b>	<b>108,88</b>	<b>825,42</b>	<b>0,34</b>	<b>10,64</b>	<b>0,27</b>	<b>25,52</b>	<b>275,89</b>	<b>324,66</b>	<b>218,41</b>	<b>6,03</b>

возрастная категория с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№техноло гич.карты/ рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)											
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>2 неделя - среда</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
72/262	каша пшениная с/маслом	200/10	5,70	11,70	33,70	271,30	0,18	0,02	0,07	0,30	134,00	81,25	13,90	0,21				
155/628	чай с лимоном	200	0,40	0,10	21,20	82,20	1,24	5,60	0,002	0,06	14,40	9,20	17,20	1,60				
1 ,/1,	батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06				
	фрукты свежие(груши,яблоки,бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95				
	<b>итого</b>		<b>10,12</b>	<b>20,48</b>	<b>85,66</b>	<b>509,40</b>	<b>2,74</b>	<b>7,54</b>	<b>0,09</b>	<b>10,94</b>	<b>178,20</b>	<b>107,25</b>	<b>76,30</b>	<b>5,82</b>				
	<b>Обед</b>																	
16/36	Салат из св.капусты с маслом растительным	60	0,86	7,10	2,61	77,29	0,03	9,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62				
40/132	Суп овощной со сметаной	200/10	2,05	7,75	11,38	124,28	0,10	21,40	0,23	2,93	44,40	55,80	24,13	0,80				
100/394	Жаркое по-домашнему	200	6,30	4,00	10,20	103,00	0,07	3,80	6,00	0,30	17,00	22,00	89,00	1,20				
146/588	Компот из сухих плодов (изюм,курага)	200	0,38	0,04	20,16	79,02	0,02	0,30	0,02	0,28	31,46	12,46	9,04	0,42				
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68				
	<b>итого</b>		<b>12,29</b>	<b>19,49</b>	<b>70,45</b>	<b>509,59</b>	<b>0,34</b>	<b>34,95</b>	<b>6,25</b>	<b>24,51</b>	<b>92,86</b>	<b>98,66</b>	<b>216,97</b>	<b>4,72</b>				

№техноло гич.карты/ рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност	витамины,микроэлементы (мг)											
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>2 неделя - четверг</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
72/262	каша манная с/маслом	200/10	66,95	10,80	3,40	293,00	0,18	0,02	0,09	0,30	134,00	81,25	13,90	1,21				
164/762	кофейный напиток на молоке	200	3,80	21,80	14,20	263,80	0,62	0,40	0,20	0,60	98,80	20,00	74,70	0,60				
1 ,/1,	батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06				
	фрукты свежие(груши,яблоки,бананы)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95				
	<b>итого</b>		<b>74,77</b>	<b>41,28</b>	<b>48,36</b>	<b>712,70</b>	<b>2,12</b>	<b>2,34</b>	<b>0,31</b>	<b>11,48</b>	<b>262,60</b>	<b>118,05</b>	<b>133,80</b>	<b>5,82</b>				
	<b>Обед</b>																	
39/129	икра кабачковая	100	0,6	3,0	3,6	112,0	0,0	4,8	2,4	103,2	0,0	26,4	0,0	0,6				
90/309	рассольник по-ленинградски	200/10	2,60	2,40	20,00	107,20	0,56	7,80	0,80	0,40	18,00	27,20	82,00	1,00				
126/472	рыба тушеная в томате с овощами	80/50	10,00	9,00	3,52	137,60	0,10	2,00	0,09	6,50	10,67	21,55	57,05	3,39				
148/590	пюре картофельное	150	3,45	3,42	21,98	134,00	0,18	19,00	0,03	2,61	41,00	32,69	35,80	1,46				
	Кисель п/я	200	0,20	0,02	29,00	109,40	10,68	45,00	0,69	4,99	5,60	0,90	10,00	2,10				
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68				
	<b>итого</b>		<b>19,55</b>	<b>18,44</b>	<b>104,20</b>	<b>726,20</b>	<b>11,64</b>	<b>78,60</b>	<b>4,01</b>	<b>138,70</b>	<b>75,27</b>	<b>117,14</b>	<b>279,65</b>	<b>10,23</b>				

возрастная категория с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№техноло гич.карты/	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая	витамины, микроэлементы (мг)							
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
72/262	каша рисовая со сливочн. маслом	200/10	5,15	8,32	28,51	209,88	0,05	1,32	0,05	0,66	141,24	30,36	139,90	1,32
155/628	чай с лимоном	200	0,40	0,10	21,20	82,20	1,24	5,60	0,002	0,06	14,40	9,20	17,20	1,60
1 /1,	батон	50	3,54	8,20	19,00	99,50	1,28	1,92	0,01	10,18	18,30	16,80	45,20	3,06
	фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	0,00	0,01	0,40	11,50	0,00	0,00	0,95
	<b>Итого</b>		<b>9,57</b>	<b>17,10</b>	<b>80,47</b>	<b>447,98</b>	<b>2,61</b>	<b>8,84</b>	<b>0,07</b>	<b>11,30</b>	<b>185,44</b>	<b>56,36</b>	<b>202,30</b>	<b>6,93</b>
	<b>Обед</b>													
16/36	нарезка из свежих (соленых)огурцов	60	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
33/110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,40	6,48	11,80	115,88	0,08	30,78	0,23	2,45	67,15	57,30	28,98	1,10
119/460	Биточки куринные с/с	80/50	8,10	19,30	14,90	328,40	10,70	10,80	0,10	0,80	23,60	20,10	73,40	3,39
124/469	макароны отварные	150	5,5	2,7	6,8	341,0	0,1	2,4	0,0	6,5	10,7	21,6	196,8	3,4
162/647	напиток из замороженных ягод	200	1,00	0,00	31,00	123,00	0,00	1,00	1,00	36,00	0,00	32,00	0,00	1,00
	хлеб "Дарницкий"	60	2,70	0,60	26,10	126,00	0,12	0,00	0,00	21,00	0,00	8,40	94,80	1,68
	<b>Итого</b>		<b>20,06</b>	<b>29,15</b>	<b>91,58</b>	<b>1039,88</b>	<b>11,01</b>	<b>48,98</b>	<b>1,33</b>	<b>66,79</b>	<b>110,62</b>	<b>156,15</b>	<b>399,58</b>	<b>10,80</b>