

Утверждаю
Директор школы Л.Л.Соловьёва
01.03.2024 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
двухразового питания обучающихся

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Самохваловская основная общеобразовательная школа»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Неделя -1; День

-1Понедельник Период: весенне-летний;

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша рисовая молочная жидкая	189	200/5	5,12	6,62	32,61	253,13	0,07	1,39	0,05	131,85	143,73	30,36	0,44	
2	Йогурт	517	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,00			9,90	18,48		0,03	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак		505	22,02	13,76	96,87	650,73	0,13	1,39	0,05	162,75	247,41	57,76	3,27	
	Обед														
1	Салат из помидор и огурцов	18	60	0,59	3,079	2,72	39,49		0,73		12,64		16,39	5,38	
2	Суп крестьянский с крупой	54-11с-2020	200	4,94	6,22	11,24	120,74	0,04	6,42	106,46	25,4	40,4	15,2	0,5	
3	Тефтели из говядины	54-8м- 2020	90	12,455	10,95	7,5	177,75	0,06	1,2	10,65	16,5	126	16,5	1,8	
4	Пюре из гороха с маслом	130	150/5	17,43	3,87	38,44	248,13		5,14		87,85		249,89	80,9	
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		650	51,335	27,139	122,58	924,37	0,18	20,83	117,13	388,49	622,68	523,54	128,22	
	Итого день:			73,355	40,899	219,45	1575,1	0,31	22,22	117,18	551,24	870,09	581,3	131,49	

Неделя -1; День -2;

Вторник Период: весенне-летний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	200	5,8	3,95	32,32	194,8	0,12	1,14	0,05	215,68	181,45	33,51	0,69	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217,0	42,91	1,74	
	Итого завтрак:		505	23,38	16,96	131,02	757,95	0,32	1,23	0,23	442,26	448,25	94,02	4,63	
	Обед														
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	60	0,76	6,08	4,99	45,26	0,024	7,07	0,13	34,38	81,81	10,81	0,45	
2	Борщ с капустой	76	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Рыба, за печенная в сметанном соусе с рисовым гарниром	54-9р-2020	90	17	22,6	4,83	290,58	0,1	0,28	86,6	47,25	27	2,25	0,11	
		54-6г-2020	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	72	24	0,5	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		800	34,94	42,46	103,04	985,26	0,234	17,75	272,05	146,11	344,33	87,74	8,18	
	Итого день:			58,32	59,42	234,06	1743,21	0,554	18,98	272,28	588,37	792,58	181,76	12,81	

Неделя -1; День -3;

Среда Период: **весенне-летний**; Возрастная категория: **7 – 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Линеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	200	16,89	25,5	4,25	315,21	0,09	0,4	261,6	143,64	268,66	22,61	2,79	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:		500	26,58	29,43	71,22	677,5	0,19	1,7	261,62	288,03	447,82	68,01	5,84	
	Обед														
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	60	0,69	4,27	2,06	50,15		11,16		21,25		9,96	0,44	
2	Суп из овощей	44	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,92	0,19	6,23		48,22	18,10	
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	90	15,6	14,3	6,5	230,1		5,85		22,1	23,4	22,1	1,3	
		227	150	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1		55,27	20,69	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		800	31,61	29,3	130,21	923,32	0,13	40,48	0,19	93,58	127,08	162,95	43,36	
	Итого день:			58,19	58,73	201,43	1600,82	0,32	42,18	261,81	381,61	574,9	230,96	49,2	

Неделя -1; День -4;

ЧетвергПериод: весенне-летний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02		0,44			134,75		123,25	20,45
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		515	21,52	25,97	88,83	672,88	0,16	8,6	0,02	385,75	431,08	376,51	68,99	
Обед															
1	Салат из помидор и огурцов	18	60	0,59	3,079	2,72	39,49		0,73		12,64		16,39	5,38	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	200	2,58	7,82	9,12	114,35		0,70		44,03		41,26	19,08	
3	Плов из отварной говядины (с курицей)	54-11м-2020	240	18,24	18,48	46,32	425,28	0,08	0,86	325,56	22,8	230,4	52,8	2,64	
		54-12м-2020	240	32,76	9,72	39,84	377,52	0,96	2,8	176,4	24	280,8	129,6	2,4	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	55,44	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		800	28,87	30,119	133,31	916,51	0,17	3,51	325,74	149,97	360,13	169,88	30,92	
			800	43,39	21,359	126,83	868,75	1,05	5,45	176,58	151,17	410,53	246,68	30,68	
	Итого день:			50,39	56,089	222,1	1589,39	0,33	12,11	325,76	535,72	791,21	546,39	99,91	
				64,91	47,329	215,7	1541,63	1,21	14,05	176,6	536,92	841,61	623,19	99,67	

Неделя -1; День -5;

Пятница Период: весенне-летний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша ячневая молочная	115	200/5	7,23	6,67	39,55	256,87		0,93		157,19		245,16	0,93	
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
4	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		500	18,45	16,72	73,39	612,67	0,16	5,9	0,02	379,89	42,6	427,96	24,56	
	Обед														
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	60	0,5	3,03	3,19	42,0		0,35		25,9		19,04	10,34	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,64	2,29	17,5	99,27		0,55		172,5		145,16	26,8	
3	Биточек из говядины с картофельным пюре	54-6м-2020	90	16,44	16,32	14,85	271,56	0,6	0,11	27,72	34,8	164,4	24	2,28	
		54-11г-2020	150	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	39	84	28	1,0	
4	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,4	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		800	29,78	28,38	117,6	839,23	0,78	11,3	59,85	293,29	340,8	247,5	44,02	

Неделя -1; День -6;

	Итого день:			48,23	45,1	191,0	1451,9	0,94	17,2	59,87	673,18	383,4	675,46	68,58	
--	-------------	--	--	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	--------------	--

Неделя День

-2; -1(6); Среда**Период: весенне-летний;****Возрастная категория: 7 – 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витаминь (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	200/5	6,33	8,9	25,49	207,28		1,3		148,69		49,76	1,3	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
5	Вафля	152	25	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Всего завтрак:		500	14,83	13,41	96,62	586,77	0,13	2,6	0,09	295,53	181,86	93,79	4,17	
	Обед														
1	Салат из свежих помидор	15	60	0,6	6,36	2,76	68,35	0,036	16,2		84,41	78,72	78,67	0,99	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03				14,74		47,29	18,02	
3	Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	240	24,12	23,16	20,52	387,6	0,156	11,4	42,24	30	276	54	4,08	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	55,44	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		800	34,05	33,37	109,32	872,37	0,282	28,82	42,42	199,65	484,45	239,39	26,91	
	Итого день:			48,88	46,78	205,94	1459,14	0,412	31,42	42,51	495,18	666,31	333,18	31,08	

Неделя -2; День -2(7); Четверг Период: весенне-летний;

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Запеканка творожная	54-1т-2020	200	34,05	21,4	18,8	462,8	0,08	0,38	95,49	281,96	385,7	42,56	1,2	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:		500	41,15	22,14	81,07	743,4	0,14	0,47	95,52	303,05	478,1	73,86	4,8	
Обед															
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,64	2,29	17,4	99,27		0,55		172,5		145,16	26,8	
2	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,15	108,8	30	152	21	2,0	
	Каша гречневая рассыпчатая	219	150	8,73	5,43	45	263,8		3,3		15,0		164,37	98,35	
3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
4	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
5	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		750	34,53	24,06	140,98	913,06	0,1	4	108,8	248,4	255,68	357,93	129,98	
	Итого день:			75,68	46,2	222,05	1656,46	0,24	4,47	204,32	551,45	733,78	431,79	134,78	

Неделя -2; День -3(8); Пятница Период: **весенне-летний**; Возрастная категория: **7 – 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная жидкая	112	200/5	6,04	7,27	34,29	230,16		1,21			133,11	185,42	47,34	
2	Чай с лимоном	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		500	16,46	17,12	82,94	550,96	0,03	2,27	0,03	341,9	49,8	372,12	68,97	
Обед															
1	Салат из свежих помидор	15	60	0,6	6,36	2,76	68,35	0,036	16,2		84,41	78,72	78,67	0,99	
2	Борщ с капустой	76	200	5,68	7,44	9,36	125,12	0	6,4	158,72	37,28	78,32	23,28	1,52	
3	Рагу из курицы	54-22м-2020	250	25,11	8,37	20,92	260	0,16	13,5	311	38,3	231	11,22	2,45	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	55,44	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		810	37,86	37,7	107,79	918,46	0,282	35,22	201,14	222,19	562,77	215,38	10,41	
	Итого день:			55,31	40,03	191,13	1341,82	0,316	39,59	469,93	572,39	567,57	544,72	77,75	

Неделя -2; День -4(9); Вторник Период: весенне-летний; Возрастная категория: 7 – 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша «Дружба»	54-16к-2020	200	5,0	6,9	23,9	178,0	0,07	0,53	33,25	115	123	27	0,5	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		500	11,15	22,46	76,99	550,8	0,12	1,44	33,28	139,19	181,5	84,1	12,6	
Обед															
1	Салат витаминный	2	60	0,68		6,08	85,16		0,53		17,74		17,41	10,85	
2	Рассольник ленинградский	42	200	4,02	9,04	25,9	119,68		92,8		24,08		68,64	26,72	
3	Курица отварная с макаронными изделиями	54- 21м-2020	90	28,94	2,09	1,05	139,34	0,06	3,24	27,5	19,49	198	100,5	1,65	
		227	150	5,52	5,3	35,3	211,09		11,55		13,1		55,27	20,69	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		800	47,06	17,37	115,79	870,87	0,14	112,12	27,5	109,41	283,2	269,22	65,51	

	Итого день:			58,21	39,83	192,78	1421,67	0,26	113,56	60,78	248,6	464,7	353,32	78,11	
--	--------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--

Неделя -2; День -5(10); Понедельник Период: **весенне-летний**; Возрастная категория: **7 – 11 лет**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	200	10,43	9,5	37,75	278	0,7	0,06	50,6	166,3	132	14,5	1,05	
2	Какао с молоком	37	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40	
5	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Итого завтрак:		504	20,26	14,83	119,36	693,12	0,8	0,88	50,67	315,99	228,6	152,08	70,02	
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	60	0,76	6,08	4,99	45,26	0,024	7,07	0,13	34,38	81,81	10,81	0,45	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	200	5,3	6,65	17,02	147,58		1,19		45,84		109,09	33,46	
3	Котлета из говядины	54-4м-2020	90	16,44	16,32	14,64	271,56	0,06	0,108	27,72	34,8	164,4	24	2,28	
	Рис отварной	224	150	3,88	5,08	40,27	225,18		0,05		5,5		74,9	24,33	
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни)	54-5хн-2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2,0	2,53	9	7	6	0,5	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		800	28,88	34,97	104,08	955,68	0,144	10,418	30,38	150,52	338,41	252,2	63,82	
	Итого день:			49,14	49,8	223,44	1648,8	0,944	11,298	81,05	466,51	567,01	404,28	133,84	

