

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Июльская средняя общеобразовательная школа



Согласовано:

директор школы:

Сентякова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
(10 дневное)

сезон: Весна

Категория: Дети 7-10 лет, ОВЗ

2024г

Меню на 1 неделю понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
68	Суп молочный с макаронными	250	5,94	7,90	22,78	186	0,08	0,97	0,04		202,69	166,7	26,27	0,47
132/1	Чай сладкий	200	0,20	0,05	11,84	72					4,37	7,4	3,96	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Масло	д\п Масло сливочное порцией	10	0,07	7,80	0,10	71			0,		1,80	3,	0,	0,01
Фрукт	д\п Груши свежие	120	0,40		10,70	81								
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>9,15</b>	<b>16,18</b>	<b>56,52</b>	<b>469</b>	<b>0,14</b>	<b>0,82</b>	<b>0,1</b>		<b>181,68</b>	<b>223</b>	<b>48,17</b>	<b>2,65</b>
<b>Обед</b>														
29	Огурец свежий	60	0,90	0,00	5,70	21	0,00	0,96			1,00	10,00		0,08
60	Уха со взбитым яйцом	250	7,31	3,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	90	17,50	24,90	9,0	298	0,07	0,	0,		18,00	151,0	28	1,60
120	Пюре из бобовых с маслом	180	18,9	7,65	36,72	291	0,41			1,	84,60	192,60	75,60	5,94
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,80	2,70
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
<b>Всего в Обед</b>			<b>51,25</b>	<b>36,68</b>	<b>102,49</b>	<b>948</b>	<b>0,38</b>	<b>36,89</b>	<b>0,04</b>		<b>144,37</b>	<b>537,16</b>	<b>146,48</b>	<b>10,54</b>

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак										118,27	107,05	17,78	0,35
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,83	6,69	28,19	196	0,06	0,55	0,02		107,4	95,4	17,17	0,49
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	1,66	16,40	11,74	137	0,03	0,52	0,01		12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				240,0	190,0	28,0	0
Йогурт	д\п Кисломолочн. напиток Йогурт	200	5,0	5,60	29,8	186	0,06	1,	0,		17			0,20
Фрукт	д\п Яблоки свежие	100	0,41	0,	10,1	45								
<b>Всего в завтрак</b>			<b>15,50</b>	<b>29,17</b>	<b>90,93</b>	<b>624</b>	<b>0,23</b>	<b>1,92</b>	<b>0,05</b>		<b>368,90</b>	<b>417,40</b>	<b>83,67</b>	<b>3,0</b>
	Обед										44,83		41,76	2,24
35	Суп гороховый	250,0	6,84	4,10	20,59	147		3,62			10,26	127,98	16,62	1,86
093/2	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177	0,05	0,94	0,01		9,03	40,87	7,52	0,75
075/4	Вермишель отварная	150	6,34	7,66	41,10	215	0,06				18,		11,	1,
18	С-т из свеклы с чесноком раст.маслом	60	0,8	4,	4,3	52	0,	2,			9		2	
146	Чай с лимоном	200	1,		30,4	105	0,6	30	0,5		12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				16,5	97	28,5	2,25
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1							
<b>Всего в Обед</b>			<b>33,75</b>	<b>28,48</b>	<b>122,37</b>	<b>812</b>	<b>1,05</b>	<b>40,15</b>	<b>0,53</b>		<b>93,87</b>	<b>452,2</b>	<b>99,46</b>	<b>8,09</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>43,84</b>	<b>52,05</b>	<b>173,40</b>	<b>1204</b>	<b>1,22</b>	<b>41,22</b>	<b>0,56</b>		<b>332,44</b>	<b>733,84</b>	<b>157,51</b>	<b>10,89</b>

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
068/a	Завтрак	200	6,15	8,24	24,01	195	0,1	0,78	0,03		164,05	159,12	32,73	0,57
146	Каша пшеничная молочная жидкая	200			30,4	98	0,6	30	0,5		9		2	
	Чай с лимоном	200	1,			59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
	Хлеб пшеничный	60	2,55	0,5	11,1									
	Хлеб пшеничный д/п Сырок творожный глазир.	45	8,01	3,90	14,90	131								
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>17,31</b>	<b>12,64</b>	<b>80,41</b>	<b>483</b>	<b>0,87</b>	<b>30,97</b>	<b>0,54</b>		<b>234,99</b>	<b>330,46</b>	<b>81,35</b>	<b>3,2</b>
	Обед													
28	Томат свежий	60	8,1	0,00	5,70	21	0,01	1,0			10,00	10,00	13,44	0,80
166	Суп "Пуштые шyd"	250	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
154/a	Котлета Детская	80	12,24	13,97	6,96	202	0,05	0,8	0,02		9,03	123,77	18,22	2,0
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	58	0,10				16,5	97,0	28,5	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,50	11,1	59	0,08				12,9	79,0	23,1	2
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,30	10,3	82	0,08				12,9	79,0	23,1	2
	фрукт Яблоки свежие										<b>195,55</b>	<b>482,45</b>	<b>162,07</b>	<b>9,9</b>
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,67</b>	<b>24,93</b>	<b>96,5</b>	<b>757</b>	<b>0,42</b>	<b>40,3</b>	<b>0,06</b>		<b>381,50</b>	<b>720,57</b>	<b>219,90</b>	<b>12,0</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>34,97</b>	<b>33,67</b>	<b>162,00</b>	<b>1240</b>	<b>1,20</b>	<b>71,08</b>	<b>0,59</b>					

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
077/3	Омлет натуральный	80	11,36	13,22	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,68
132/1	Чай сладкий	200	0,2	0,05	11,84	50		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
001/2	д/п Бутерброд с сыром	40	5,10	9,2	7,5	133	0,05				146,4	125	15,4	1,0
фрукт	д/п Апельсин свежий	180	0,4		10,70	85			5,		19,0	16	12	2,30
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>17,06</b>	<b>22,95</b>	<b>34,42</b>	<b>450</b>	<b>0,11</b>	<b>0,5</b>	<b>5,1</b>		<b>301,82</b>	<b>345,19</b>	<b>50,17</b>	<b>5,75</b>
	Обед													
17	С-т из квашеной капусты	60	0,79	2,50	3,83	83		12,50			20,8		7,10	0,29
159/1	Суп-лапша на кур.бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	24,84	30,01	32,64	500	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
<b>Всего в Обед</b>			<b>34,24</b>	<b>35,86</b>	<b>104,1</b>	<b>886</b>	<b>0,37</b>	<b>31,47</b>	<b>0,06</b>		<b>128,31</b>	<b>506,51</b>	<b>128,28</b>	<b>9,72</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>51,3</b>	<b>58,81</b>	<b>138,52</b>	<b>1336</b>	<b>0,4</b>	<b>31,97</b>	<b>0,16</b>		<b>264,73</b>	<b>710,7</b>	<b>151,05</b>	<b>12,2</b>

Меню на 1 неделю пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
079/г	Запеканка творожная	80	19,95	14,10	17,26	276	0,05	0,38	0,07		199,38	254,00	28,3	0,65
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,0			4,37	7,42	3,96	0,77
хлеб	д\п Хлеб пшеничный	30	2,55	0,5	11,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
фрукт	д\п Бананы свежие	200	2,3		33,6	137	0,06	15			12	42	63	0,9
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>24,94</b>	<b>14,63</b>	<b>73,80</b>	<b>521</b>	<b>0,19</b>	<b>15,42</b>	<b>0,07</b>		<b>356,33</b>	<b>572,0</b>	<b>133,2</b>	<b>4,73</b>
	Обед													
29	Огурец свежий	60	0,90	0,00	5,70	21	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
028/3	Борщ с капустой и карт.со сметаной	263	1,98	5,35	12,24	105	0,06	8,30	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38
087/5	Суфле "рыбка золотая"	100	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,7	0,04		33,3	137,44	29,69	0,64
92	Пюре картофельное	150	3,12	4,03	18,02	121	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,	11,84	72		0,0			4,4	7,4	4,0	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
фрукт	Яблоки свежие	100	0,40	0,30	10,30	92		25,0			24,7		0,32	1,80
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	14,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
<b>Всего в Обед</b>			<b>22,20</b>	<b>19,36</b>	<b>85,08</b>	<b>720</b>	<b>0,41</b>	<b>18,96</b>	<b>0,08</b>		<b>156,62</b>	<b>498,59</b>	<b>136,16</b>	<b>8,03</b>

Меню на 2 неделю понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
070/2	Завтрак Каша рисовая молочная	200	4,86	6,70	29,13	196	0,00	0,6	0,02		114,98	124,32	26,33	0,35
117/1	Какао-напиток витаминизированный	200	3,3	3,28	23,48	137		0,0			4,00	7,00	4,00	1,00
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,0	23,1	2,0
масло	д\п Масло слив.порцией	10	0,07	7,80	0,1	71			17,		16,5			0,2
фрукт	д\п Яблоки свежие	100	0,41	0,40	10,1	45			17,		16,5			0,2
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,26</b>	<b>18,7</b>	<b>73,90</b>	<b>508</b>	<b>0,08</b>	<b>17,24</b>	<b>0,07</b>		<b>150,16</b>	<b>212,92</b>	<b>53,47</b>	<b>3,57</b>
	Обед													
28	Томат свежий	60	8,10	0,00	5,70	21	0,01	0,96			1,00	10,00		0,08
60	Уха со взбитым яйцом	250,0	13,50	3,50	12,5	136	0,10	6,62	0,02		25,30	123,84	31,88	1,09
175/2	Котлета "Здоровье"	80	10,7	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	1,58
103	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,62	6,12	56,9	325	0,14	0	0,00		21,60	129,60	88,20	2,88
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
<b>Всего в Обед</b>			<b>40,7</b>	<b>26,58</b>	<b>118,41</b>	<b>889</b>	<b>0,32</b>	<b>10,32</b>	<b>0,04</b>		<b>135,61</b>	<b>475,23</b>	<b>136,43</b>	<b>9,93</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>60,9</b>	<b>41</b>	<b>147,51</b>	<b>1397</b>	<b>0,37</b>	<b>10,81</b>	<b>0,12</b>		<b>339,03</b>	<b>810,82</b>	<b>230,03</b>	<b>14,09</b>

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
066/6	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201	0,11	1,95	0,04		184,38	178,58	35,81	0,51
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,4	3,96	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,5	11,1	59	0,08				12,9	79	23,1	1,5
сырок	д/п Сырок творожн. глазированный	45	8,0	4,	14,9	131								
фрукт	д/п Груши свежие	90	0,4		10,7	42								
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>17,36</b>	<b>12,18</b>	<b>71,25</b>	<b>482</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>		<b>132,28</b>	<b>333,20</b>	<b>51,36</b>	<b>2,15</b>
	Обед													
003/a	Зеленый горошек отварной	60	0,18	0,00	3,60	21	0,06	8,40	0,		37,5	81,59	24,33	1,40
028/a	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	250	1,98	5,35	12,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	48,52	20,24	0,92
094/2	Жаркое по-домашнему	280	15,62	15,77	36,35	350	0,19	15,91	0,01		34,44	194,23	55,03	2,89
122/a	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
фрукт	Яблоко	90	0,40	0,3	10,3	47	0,0				30,4			
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,43</b>	<b>22,30</b>	<b>109,45</b>	<b>747</b>	<b>0,52</b>	<b>33,41</b>	<b>0,04</b>		<b>208,77</b>	<b>529,7</b>	<b>174,16</b>	<b>10,39</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>43,8</b>	<b>34,48</b>	<b>180,70</b>	<b>1229</b>	<b>0,72</b>	<b>35,88</b>	<b>0,09</b>		<b>481,9</b>	<b>865,62</b>	<b>245,25</b>	<b>12,25</b>



№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак										132,05	196,77	18,81	1,68	
079/г	Запеканка творожная	80	19,95	14,10	17,26	276	0,10	0,38	0,00		199,0	0,3	28,00	1,00	
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49	0,00	0,00	0,01		146,4	125,0	15,4	1	
001/2	д\п Бутерброд с сыром	40	5,1	9,23	7,5	133	0,05				19	16,0	12,0	2,30	
фрукт	д\п Апельсин свежий	180	0,40		10,70	42		5,							
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>25,67</b>	<b>23,38</b>	<b>47,27</b>	<b>500</b>	<b>0,1</b>	<b>5,78</b>	<b>0,13</b>		<b>496,79</b>	<b>591,59</b>	<b>74,5</b>	<b>5,60</b>	
	Обед										1,00	10,00		0,08	
29	Огурец свежий	60	0,90	0,00	5,70	21	0,01	0,96			15,65	54,49	21,15	0,84	
034/а	Суп картофельный с макар.изд.на	250	2,62	2,09	18,74	104	0,09	6,45	0,01		29,67	122,27	16,89	0,96	
200/1	Колбаска "Витаминка"	80	13,94	17,02	2,94	221	0,06	0,22	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18	
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	28,3	0,02		41,14	29,2	22,96	0,68	
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	0,8			12,9	79,2	23,1	2	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,80				16,5	97,0	28,5	2,3	
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10								
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,97</b>	<b>33,75</b>	<b>66,85</b>	<b>789</b>	<b>1,18</b>	<b>39,03</b>	<b>0,05</b>		<b>242,87</b>	<b>499,23</b>	<b>179,7</b>	<b>8,62</b>	

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
067/a	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,05	9,43	21,08	193	0,11	0,78	0,04		168,61	175,88	40,73	0,73
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
снежо	д\п Кисломолочн.напиток Снежок	200	5,20	6,40	22,0	166	0,	1,	0,		240,0	190,0	28,0	0,2
фрукт	д\п Яблоки свежие	100	0,41	0,40	10,1	45		17,	16,					
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,45</b>	<b>16,77</b>	<b>76,11</b>	<b>512</b>	<b>0,14</b>	<b>18,13</b>	<b>16,52</b>		<b>257,27</b>	<b>276,62</b>	<b>55,06</b>	<b>3,18</b>
<b>Обед</b>														
002/a	Кукуруза сахарная консер.	60	2,64	0,48	13,44	69	0,02	12,04			35,53	27,78	14,29	0,7
039/2	Суп овощной с курицей	262,5	5,69	6,51	11	125	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
67	Биточки Диетические	100	15,10	17,02	2,09	222		4,96			28,12		23,84	2,23
075/3	Вермишель отварная	150	6,34	7,66	41,10	259	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,08	0,40	11,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2,3
<b>Всего в Обед</b>			<b>22,66</b>	<b>32,23</b>	<b>108,03</b>	<b>899</b>	<b>0,30</b>	<b>39,09</b>	<b>0,04</b>		<b>165,40</b>	<b>502,50</b>	<b>140,51</b>	<b>9,22</b>

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
197	Суп из смеси сухофруктов	250	0,90		47,40	189	0,00		0,00		11,62	11,05	0,00	0,08
126/1	Кофейный напиток	200	2,63	2,82	22,4	126	0,03	0,5	0,		106,0	78,3	12,2	0,
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
сыр	д/п Сыр порциями Голландский	20	4,6	5,90		72	0,00	0,	0,		200,0	109,0	9,4	0
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>6,13</b>	<b>9,22</b>	<b>80,94</b>	<b>446</b>	<b>0,11</b>	<b>0,84</b>	<b>0,06</b>		<b>318,85</b>	<b>266,3</b>	<b>44,68</b>	<b>1,72</b>
	Обед													
17	С-т из квашеной капусты	60	0,79	2,50	3,83	41		12,50			20,80		7,10	0,3
166	Суп "Пуштые шyd"	250,0	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
087/5	Суфле Рыбка золотая	100	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,76	0,04		36,12	147,89	32,61	0,85
92	Пюре картофельное	150	3,12	4,03	18,02	121	0,11	9,	0,		51,54	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,	11,84	75		0,0			4,4	7,4	4,0	0,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,08	0,4	11,3	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
фрукт	Яблоко	120	0,40	0,3	10,3	82	0,0	29,			34,5	24	13,2	0,50
<b>Всего в Обед</b>			<b>22,07</b>	<b>19,41</b>	<b>93,50</b>	<b>734</b>	<b>12,96</b>	<b>18,40</b>	<b>0,07</b>		<b>160,69</b>	<b>485,50</b>	<b>141,72</b>	<b>8,0</b>