

## Примерное десяти дневное меню для обучающихся образовательных учреждений

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.В. Пилогина

Возрастная категория: 12-17 лет  
сезон: весенний

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч.пшеничная с масл.	302	200\5	8,6	10,37	44	304	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,22	1,47
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
<b>Итого</b>			18,85	24,07	87,3	618	0,13	1,31	24,61	0,63	475,05	122,64	374,42	3,03
обед														
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картоф с горохом	139	250	5,88	4,66	20	147,5	0,06	0,23	11,5	0,26	38,4	34,88	88,3	2,08
Котлеты рублен.с соусом	413	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронь отварные	516	200	7,09	6,52	47,4	281	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,5	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			25,69	27,06	103	822,5	0,15	0,46	16,54	4,24	110,21	76,93	272,63	6,83
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,1	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
<b>Итого</b>			5,3	2,66	48,1	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58



УТВЕРЖДАЮ

В.В. Пилиюгина

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Второй день(вторник)														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты рубл.из филе птицы с соус	498	80(60/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511	200/5	5,08	8,15	51,5	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,7	0,73
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
<b>итого</b>			17,93	16,14	92,1	625	0,46	0,17	13,36	4,06	64,55	66,47	247,22	2,29
обед														
Икра морковная	78	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капуст,карт.со сметаной	130	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,31	54,65	1,19
Тефтели рубленные с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,4	361,3	0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,9	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого</b>			26,27	32,43	111	964,55	0,2	0,25	22,81	7,35	166,93	243,16	452,45	11,55
полдник														
Булочка творожная	786	60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>итого</b>			8,05	2	32,4	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39





УТВЕРЖДАЮ

Директор школы В.В. Пилюгина

Наименование блюда	номе	Выход	Белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день(среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,5	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,2	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
<b>ИТОГО</b>			30,64	20,9	58,2	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф с макрон.изделиями	140	250	2,82	5,38	20,9	146,25	0,07	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	200	4,29	7,41	29,3	206	0,12	0,21	34,58	0,17	53,93	43,56	127,5	1,56
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,2	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			25,06	22,19	91,7	797,25	0,21	0,43	67,45	4,03	168,02	119,69	449,3	6,64
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,4	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,2	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>ИТОГО</b>			9,95	7,66	68,5	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42

Лист 1



Утверждаю

В.В. Пилюгина

Директор

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Четвертый день(четверг)														
завтрак														
Сыр порциями		10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/80)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302	200	5,61	6,4	30,6	205,3	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Компот из кураги	638	200	1,04	0	31	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
<b>Итого</b>			21,07	25,84	90,2	625,3	0,81	0,26	1,96	4,54	164,99	39,02	287,27	3,88
обед														
Салат из свеклы	88	60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из свеж.капустс картоф.со смет	140	250/5	1,82	5,94	7,77	98,75	0,1	0,05	18,3	0,17	48,11	21,62	51,39	0,85
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,1	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,4	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			26,24	22,32	75,5	719,75	0,28	0,27	28,95	6,77	127,7	115,04	340,33	6,37
полдник														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,6	180	0,008	0	0	0	0	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,7	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
<b>Итого</b>			2,58	9,72	44,4	280	0,018	0,01	13,2	0,04	13,96	2,86	30,19	0,76



Лист 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.В. Пилюгина

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Пятый день(Пятница)</b>														
завтрак														
Ветчина порциямим		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	498	200/5	9	10,21	41,6	296	0,11	0,35	1,57	0,78	242,21	86,83	187,01	2,48
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,4	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
<b>ИТОГО</b>			19,77	17,61	83,3	572	0,3	0,45	25,12	1,34	341,96	119,08	333,45	4,53
<b>обед</b>														
Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник «Ленинградс»со сметан	132	250/5	2,35	6,38	17,4	141,25	0,09	0,09	16,8	0,21	28,87	27,25	69,14	1,01
Фрикадельки из говяд., тушен в соус	471	80(60,30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,95	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	518	200	4,04	6,57	32,7	212	0,11	0,24	40	0,16	20,83	46,03	117,33	1,81
Компот из свежих яблок	531	200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			19,02	28,41	90,6	804,25	0,79	0,46	71,44	4,23	123,76	104,79	304,13	6,6
<b>полдник</b>														
Пирожок с капустой ,мясом	738	60	6,94	5,84	23,5	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>ИТОГО</b>			8,34	6,04	50	296	0,02	0,2	94,2	1,24	61,43	33,06	7,51	1,32



УТВЕРЖДАЮ

В.В. Пилигуна

Директор

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Шестой день (Понедельник)</b>														
завтрак														
Сыр порциями		200/5	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	200/5	5,96	9,16	42,5	277,33	0,09	0,08	1,31	0,3	129,09	36,57	186,04	0,56
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,9	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Булочка творожная	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
<b>ИТОГО</b>				20,32	86,1	694,33	0,22	0,28	3,31	0,63	482,95	79,04	461,3	2,03
обед														
Маринад овощной	20	60	1,56	6,06	0,6	86,4	0,01	0,08	7,02	0,2	19,8	0	1,01	0,6
Суп картоф с горохом	139	250	5,89	4,66	20	147,5	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,32	2,09
Биточки рублен.с соусом	451	80(60/30)	9,08	9,46	10,7	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516	200	7,09	6,52	47,4	281,33	0,07	0,12	0	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Компот из кураги	638	200	1,04	0	31	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО</b>			27,48	27,3	110	929,23	0,84	0,55	20,32	5,43	142,48	85,55	281,25	7,2
полдник														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,52	2,38	28,1	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,4	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
<b>Итого</b>			4,76	2,4	52,5	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09



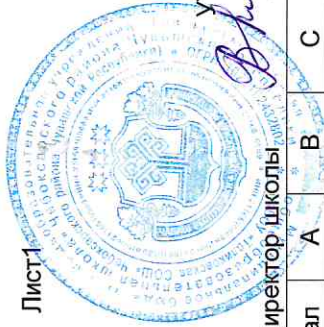


УТВЕРЖДАЮ

В.В. Пилюгина

Директор

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Седьмой день (вторник)</b>														
завтрак														
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Тефтели рубленые с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,4	361	0,07	0,1	0	0,73	19,32	184,83	276,7	6,2
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
<b>Итого</b>		450	22,25	23,33	105	722	0,45	0,2	15,21	5,49	50,75	203,99	337,43	7,97
<b>обед</b>														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Борщ с капуст. карт. со сметаной	130	250/5	1,84	5,84	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,31	54,65	1,19
Котлеты рубл. из филе птицы с соус	498	80(60/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	1,12
Рис отварной	511	200	5,08	8,15	51,5	304	0,09	0,05	0	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,9	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			21,5	22,25	92,9	822,25	0,22	0,22	14,42	4,6	168,66	104,18	358,68	6,9
<b>полдник</b>														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>Итого</b>			9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы В.В. Пилюгина

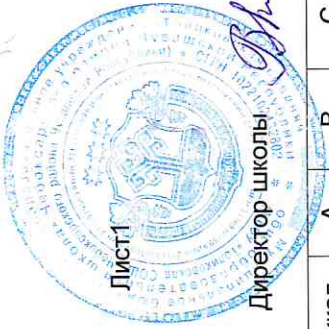
Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>Восьмой день (Среда)</b>														
завтрак														
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	57	0,65
Каша молочная пшениная с маслом	302	200/5	8,6	10,37	44	304	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,23	1,47
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,5	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Груша свеж. порциями		100	1,5	0,1	21	49,33	0	0,08	20	0,4	8	42	28	0,6
<b>Итого</b>			19,13	16,06	109	614,33	0,11	0,37	22,35	1,05	166,68	116,17	327,44	3,74
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из свеж. капусты картоф. со смет	140	250/5	1,83	5,94	7,78	98,75	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,7	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520	200	4,29	7,41	29,3	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56
Компот из чернослива	638	200	0,57	0	34,4	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			19,51	25,21	87,8	774,42	0,24	0,44	69,83	5,75	193,64	128,12	294,11	6,5
полдник														
Пирожок с капустой, мясом	738	60	6,94	5,84	23,5	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699	200	0,2	0,04	25,7	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы свеж. порциями		100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,8
<b>Итого</b>			8,64	5,93	70,4	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46





УТВЕРЖДАЮ  
В.В. Пилюгина  
Директор школы

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Десятый день( четверг)</b>														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,1	256	0,16	0,09	4,8	1,85	25,92	45,3	194,06	1,76
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,6	180	0,008	0	0	0	0	0	25,13	0,62
<b>Итого</b>			25,94	25,06	81,3	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
<b>обед</b>														
Икра морковная	78	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картоф.рыбный	133	250/12,5	5,71	3,5	19,1	134	0,05	0,12	23	0,36	26,76	34,88	106,46	1,26
Фрикадельки из говяд., тушен в соус	462	90(60/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302	200	5,61	6,4	30,7	205	0,07	0,15	0	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,2	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			24,26	22,18	96,7	786	0,17	0,42	32,81	3,77	120,19	69,96	366,78	6,77
<b>полдник</b>														
Булочка с орехами	786	50	3,95	5,11	24,4	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,2	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,2	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>Итого</b>			5,56	5,47	51,8	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06



Лист 1

УТВЕРЖДАЮ  
В.В. Пилиголина

Директор школы

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Десятый день (Пятница)</b>														
завтрак														
Птица тушенная в сметан.соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511	200	5,08	8,15	51,5	304	0,09	0,05	0	0,6	6,84	36,04	109,71	0,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,9	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Мандарины св.порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>Итого</b>			<b>23,32</b>	<b>28,02</b>	<b>112</b>	<b>760</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>24,06</b>	<b>3,29</b>	<b>104,89</b>	<b>71,38</b>	<b>300,14</b>	<b>3,56</b>
<b>обед</b>														
Салат из свеклы с зеленым горошком		60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	0,03	5,88	0,195	16,76	11,4	25,18	0,79
Суп картоф с макрон.изделиями	140	250	2,82	5,38	20,9	146,25	0,07	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Биточки рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	9,46	10,7	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,4	361,3	0,07	0,11	0	0,73	19,32	184,83	276,68	6,2
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			<b>27,56</b>	<b>26,94</b>	<b>122</b>	<b>953,81</b>	<b>0,18</b>	<b>0,34</b>	<b>29,98</b>	<b>4,155</b>	<b>104,4</b>	<b>243,13</b>	<b>474,75</b>	<b>11,72</b>
<b>полдник</b>														
Колбаса в тесте	747	25/25	5,43	6,89	14,9	155	0	0,25	0	0,63	12,79	9,1	66,64	0,72
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>Итого</b>			<b>6,83</b>	<b>7,09</b>	<b>41,3</b>	<b>275</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>80</b>	<b>1,03</b>	<b>48,79</b>	<b>31,1</b>	<b>91,64</b>	<b>1,32</b>