

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Яльчикская СОШ" Л.Н. Васильева

приказ от 1 сентября 2022 года № 190

Примерное десятидневное меню для обучающихся МБОУ "Яльчикская СОШ"

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет

Первый день (понедельник)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минералы								
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями		30,00	6,90	11,70	0,00	108,00	1,20	0,00	0,48	0,16	300,00	15,00	162,00	0,34
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200,00	8,60	10,37	44,03	304,00	0,11	0,25	1,31	0,16	139,05	55,84	209,23	1,47
Кофейный напиток с молоком	692*	200,00	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		40,00	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Мандарины св. порциями		60,00	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06
итого:			21,52	26,32	97,03	684,00	1,33	1,33	24,69	0,88	529,95	128,04	414,43	3,31
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельные с горохом	139*	250	6,89	4,66	19,95	147,50	0,06	0,24	11,50	0,26	38,40	34,88	88,33	2,09
Котлеты рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	200	5,61	6,40	30,65	205,33	0,07	0,15	0,00	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
Хлеб ржаной		60,00	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,70	27,12	104,76	826,83	0,16	13,05	13,69	4,38	103,91	82,03	268,76	6,93
<b>Полдник</b>														
Вагрушка с повидлом	741*	75,00	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705*	200,00	0,68	0,28	20,00	133,00	0,00	0,01	0,06	0,00	12,40	3,40	3,40	0,66
итого:			5,30	2,66	48,08	368,00	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58
Всего:			52,52	56,10	249,87	1878,83	1,58	14,40	38,49	5,31	660,47	223,51	731,73	11,81

Второй день (вторник)

Наименование блюда	Но. по	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод-ы	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
Булочка творожная	769	50	3,72	6,58	30,45	196,00	0,15	0,08	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29	
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60	
итого:			31,84	31,50	106,68	922,00	0,18	1,02	7,10	98,94	108,14	454,06	3,70	
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	250	1,84	5,85	9,14	111,25	0,11	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19	
Тфтели рубленые с соусом	462*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,00	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	11,68	8,83	57,44	361,33	0,07	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,20	
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
Хлеб ржаной		60,00	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:			26,79	27,79	112,37	935,58	0,19	21,95	5,18	174,33	243,81	467,07	11,70	
<b>Полдник</b>														
Колбаса в тесте	747*	25/25	5,43	6,89	14,91	155,00	0,00	0,25	0,63	12,79	9,10	65,64	0,72	
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60	
итого:			5,12	6,78	56,85	316,00	0,15	0,20	0,92	44,87	28,99	59,92	0,89	
всего:			63,75	66,07	275,90	2170,58	0,52	0,69	13,20	318,14	380,04	981,05	16,29	

## Третий день (среда)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
Масло сливочное порциями		20	0,10	16,50	0,16	150,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40	0,08	3,80	0,04
Каша молочная манная с маслом	302	200	7,56	9,31	41,09	278,67	0,11	0,13	1,64	0,57	232,03	27,63	92,16	0,69
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	3,04	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			10,96	28,91	75,91	583,67	0,31	0,17	4,54	1,01	259,48	38,55	131,74	2,08
<b>Обед</b>														
Салат овощной	43*	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,83	5,38	20,85	146,25	0,08	0,10	16,50	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139,00	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,20	159,11	0,77
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	127,51	1,56
Компот из яблок	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,07	22,19	91,67	797,92	0,22	0,43	67,46	4,03	168,02	119,69	449,31	6,64
<b>Полдник</b>														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45
итого:			9,95	7,66	68,48	385,00	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
всего:			45,98	58,76	236,06	1766,59	0,66	0,83	168,53	5,50	529,56	193,59	724,81	10,14

Четвертый день (четверг)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями		30	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Биточки рубленные с соусом	451*	80(50/30)	9,08	15,20	9,20	165,00	0,00	0,05	1,00	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	200	5,61	6,40	30,65	205,33	0,07	0,15	0,00	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	0,20	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			<b>21,07</b>	<b>25,84</b>	<b>90,25</b>	<b>625,33</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>1,96</b>	<b>4,54</b>	<b>164,99</b>	<b>39,02</b>	<b>287,27</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свежлы	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Филе кур, тушенное в сметанном соусе	493**	100	16,70	9,70	0,50	156,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	200	5,08	8,15	51,48	304,00	0,09	0,05	0,00	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>27,39</b>	<b>32,24</b>	<b>97,80</b>	<b>904,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>21,50</b>	<b>8,94</b>	<b>141,63</b>	<b>119,48</b>	<b>363,02</b>	<b>6,29</b>
<b>Полдник</b>														
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	25,13	0,62
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
<b>итого:</b>			<b>2,58</b>	<b>9,72</b>	<b>44,37</b>	<b>280,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>13,20</b>	<b>0,04</b>	<b>13,96</b>	<b>2,86</b>	<b>30,19</b>	<b>0,76</b>
<b>всего:</b>			<b>23,65</b>	<b>35,56</b>	<b>134,62</b>	<b>905,33</b>	<b>0,83</b>	<b>0,27</b>	<b>15,16</b>	<b>4,58</b>	<b>178,95</b>	<b>41,88</b>	<b>317,46</b>	<b>4,64</b>

Пятый день (пятница)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
ветчина порциями		25	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,75	67,00	0,65
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200	9,01	10,21	41,60	296,00	0,11	0,35	1,57	0,79	242,21	86,63	187,07	2,48
Чай с молоком	297**	200	0,00	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24,00	0,00	0,04	22,80	0,12	21,00	6,60	10,20	0,06
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
<b>итого:</b>			19,47	18,22	89,10	678,00	0,15	0,53	39,32	2,19	361,89	121,29	324,04	4,60
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,54	4,30	1,90	49,00	0,60	0,50	7,90	0,20	23,40	10,00	23,00	0,54
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250	2,35	6,38	17,40	141,25	0,09	0,09	16,80	0,21	28,88	27,25	69,14	1,01
Жаркое	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17	53,93	43,56	74,17	1,56
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			19,27	29,25	87,26	798,92	0,80	0,43	66,03	4,24	156,84	102,32	260,97	6,35
<b>Полдник</b>														
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158,00	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,40	0,70
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
<b>итого:</b>			8,34	6,04	50,04	296,00	0,02	0,20	94,20	1,24	61,43	33,06	73,51	1,32
<b>всего:</b>			47,08	53,51	226,40	1772,92	0,97	1,16	199,55	7,67	586,16	256,67	658,52	12,27

**Шестой день (понеделник)**

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
Сыр порциями		30	6,90	8,70	0,00	108,00	0,14	0,11	0,48	0,15	300,00	15,00	162,00	0,33
Каша молочная рисовая с маслом	302	200	5,96	9,16	42,51	277,33	0,09	0,08	0,13	0,27	129,09	36,57	159,37	0,56
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	0,20	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Булочка творожная	786	50	6,65	1,80	5,95	148,00	0,01	0,07	0,38	0,00	29,22	14,79	56,18	0,79
итого:			25,59	23,39	95,81	778,33	0,27	0,34	1,19	0,87	586,95	86,84	501,63	2,36
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	147,50	0,06	0,24	11,50	0,26	38,40	34,88	88,33	2,09
Котлеты из рубленой птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
макароны отварные	516	200	7,09	6,52	47,36	281,33	0,07	0,12	0,00	1,01	13,73	10,88	60,37	1,09
Чай с сахаром	685	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			25,62	25,59	95,48	825,83	0,73	0,95	20,50	4,33	118,93	78,95	282,29	7,31
<b>Полдник</b>														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,08	235,00	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,43	96,00	0,00	0,01	6,40	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
итого:			4,76	2,40	52,51	331,00	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09
всего:			55,97	51,38	245,80	1935,16	1,09	1,31	28,14	5,86	727,87	177,75	836,56	10,76

Седьмой день (вторник)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
Кондитерское изделие	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Тефтели рубленые с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197,00	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	57,44	361,33	0,07	0,11	0,00	0,73	19,32	184,83	276,68	6,20
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00	0,00	0,02	0,00	0,22	4,00	2,80	13,00	0,22
<b>итого:</b>			<b>22,25</b>	<b>23,33</b>	<b>105,24</b>	<b>722,33</b>	<b>0,45</b>	<b>0,21</b>	<b>15,21</b>	<b>5,49</b>	<b>50,75</b>	<b>203,99</b>	<b>337,41</b>	<b>7,97</b>
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12,00	0,03	12,60	0,15	0,20	7,50	13,50	10,50	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	250	1,84	5,85	9,14	111,25	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
Котлеты из рубленой птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	200	5,08	8,15	51,48	304,00	0,09	0,05	0,00	0,59	6,84	36,04	109,71	0,73
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
<b>итого:</b>			<b>21,50</b>	<b>22,32</b>	<b>95,08</b>	<b>826,25</b>	<b>0,23</b>	<b>12,80</b>	<b>12,57</b>	<b>4,74</b>	<b>162,36</b>	<b>109,30</b>	<b>359,78</b>	<b>6,99</b>
<b>Полдник</b>														
Вагрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229,00	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,80
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40	36,00	22,00	26,00	0,60
<b>итого:</b>			<b>9,86</b>	<b>7,54</b>	<b>58,30</b>	<b>349,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>80,03</b>	<b>0,55</b>	<b>89,18</b>	<b>35,93</b>	<b>131,74</b>	<b>1,40</b>
<b>всего:</b>			<b>43,75</b>	<b>45,65</b>	<b>200,32</b>	<b>1548,58</b>	<b>0,68</b>	<b>13,01</b>	<b>27,78</b>	<b>10,23</b>	<b>213,11</b>	<b>333,29</b>	<b>697,19</b>	<b>14,96</b>

Восьмой день (среда)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>															
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,75	67,00	0,65
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200,00	8,60	10,37	44,03	304,00	0,11	0,25	1,31	0,16		139,05	55,84	209,23	1,47
Чай с молоком	79**	200	0,34	0,02	23,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05		6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44		8,00	5,60	26,00	0,44
Груши свежие порциями		100	1,50	0,10	21,00	49,33	0,00	0,08	20,00	0,40		8,00	42,00	28,00	0,60
итого:			19,13	16,06	108,00	614,33	0,11	0,37	22,35	1,05		166,68	116,17	337,44	3,74
<b>Обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	20	60	0,54	4,30	1,90	49,00	0,60	0,50	7,90	0,20		23,40	10,00	23,00	0,54
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	250	1,83	5,94	7,78	90,00	0,10	0,05	18,30	0,18		48,11	21,61	51,39	0,85
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(60/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91		31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	520*	200	4,29	7,41	29,33	206,67	0,12	0,21	34,59	0,17		53,93	43,56	74,17	1,56
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,12	80,00	0,40		36,00	22,00	26,00	0,60
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78		14,40	11,40	52,20	2,24
итого:			19,51	25,21	87,83	765,67	0,24	0,44	69,83	5,75		193,64	128,12	294,11	6,50
<b>Полдник</b>															
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176,00	0,02	0,08	14,20	0,84		25,43	11,06	47,51	0,72
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100,00	0,01	0,01	13,20	0,04		7,96	2,86	5,06	0,14
Бананы св. порциями		100	1,50	0,05	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	0,40		8,00	42,00	28,00	0,60
итого:			8,64	5,93	70,37	372,00	0,03	0,13	37,40	1,28		41,39	55,92	80,57	1,46
всего:			47,28	47,20	266,20	1752,00	0,38	0,94	129,58	8,08		401,71	309,21	712,12	17,0



Десятый день (четверг)

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества																			
			Белки	Жиры	Углевод	Кккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe											
<b>Завтрак</b>																									
Масло сливочное порциями		20	0,10	16,50	0,16	150,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,40	0,08	3,80	0,04											
Каша молоч. рисовая с маслом	302	200	5,96	9,16	42,51	277,33	0,09	0,08	0,13	0,27	129,09	36,57	159,37	0,56											
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	0,20	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24											
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44											
Вафли мягкие	492*	40	2,38	1,34	18,64	180,00	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	25,13	0,62											
итого:			14,52	30,73	108,66	852,33	0,33	0,16	0,33	0,72	266,13	57,13	312,38	1,90											
<b>Обед</b>																									
Салат из белокочанной капусты	43	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33											
Суп картофельный рыбный	133*	250	5,71	3,50	19,13	133,75	0,05	0,13	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26											
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140,00	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13											
макаронны отварные	302*	200	5,61	6,40	3,65	205,33	0,07	0,15	0,00	0,87	0,84	0,03	127,92	2,15											
Чай с фруктовым соком	79**	200,00	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58											
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	9,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24											
итого:			24,46	22,18	78,73	786,08	0,17	0,43	32,80	3,77	120,19	69,97	366,78	6,77											
<b>Полдник</b>																									
Булочка с орехами	768*	50	3,95	5,11	24,38	158,00	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,40	0,70											
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91											
Апельсины св. порциями		150	1,35	0,30	12,15	60,00	0,08	0,06	90,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45											
итого:			5,56	5,47	51,75	277,00	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06											
итого:			44,54	55,88	239,14	1915,41	0,59	0,71	126,10	5,07	466,68	161,93	1068,4	10,73											

