



Утверждаю:  
Директор МАОУ ППМС-центр Яльчикского МО  
Муравьева Г.Л.  
Дата: 01.10.2019 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

Осень - зимний сезон.

Меню для обучающихся начального звена образовательным учреждением

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

Осенне- зимний сезон.

|         | № по СР          | Наименование блюда                               | Выход (гр) | День 1 (Понедельник) |       |        |          |       | Витамины и минеральные вещества |      |        |        |        |       |      |  |  |  |
|---------|------------------|--------------------------------------------------|------------|----------------------|-------|--------|----------|-------|---------------------------------|------|--------|--------|--------|-------|------|--|--|--|
|         |                  |                                                  |            | Пищевая ценность     |       | Жиры   | Углеводы | В1    | С                               | А    | Е      | Са     | Р      | Mg    | Fe   |  |  |  |
|         |                  |                                                  |            | Ккал                 | Белки |        |          |       |                                 |      |        |        |        |       |      |  |  |  |
| Завтрак | 15               | Сыр порциями                                     | 25         | 90                   | 5,75  | 5,97   | 0        | 0,01  | 0,17                            | 0,06 | 0,13   | 220    | 125    | 8,75  | 0,25 |  |  |  |
|         | 168              | Каша манная, вязкая с маслом и сахаром, молочная | 160        | 161                  | 3,4   | 3,96   | 27,83    | 0,03  | 0                               | 20   | 0,16   | 8,6    | 153,66 | 5,9   | 0,36 |  |  |  |
|         | 379              | Кофейный напиток с молоком                       | 200        | 146,3                | 3,12  | 2,51   | 24,59    | 0,04  | 1,3                             | 0,02 | 0      | 120    | 90     | 14    | 0,1  |  |  |  |
|         |                  | Хлеб пшеничный                                   | 20         | 47,6                 | 1,52  | 0,16   | 9,72     | 0,02  | 0                               | 0    | 0,02   | 4      | 13     | 2,8   | 0,22 |  |  |  |
|         | 338              | Яблоки св. порциями                              | 100        | 40                   | 0,8   | 0,3    | 8,1      | 0,06  | 38                              | 0,01 | 0,2    | 35     | 17     | 11    | 0,1  |  |  |  |
|         | Итого            | 500                                              | 484,9      | 14,59                | 12,9  | 70,34  | 0,16     | 39,47 | 20,09                           | 0,51 | 387,6  | 398,66 | 42,45  | 1,03  |      |  |  |  |
| Обед    | 43               | Салат из белокочанной капусты                    | 60         | 51,64                | 0,89  | 3,05   | 5,39     | 0,02  | 21,6                            | 0,12 | 1,39   | 24,34  | 17,98  | 9,85  | 0,33 |  |  |  |
|         | 102              | Суп картофельный с горохом                       | 200        | 118,63               | 4,11  | 4,27   | 15,6     | 0,18  | 10,98                           | 0,22 | 1,96   | 27,78  | 70,3   | 29,14 | 1,64 |  |  |  |
|         | 294              | Котлеты рубленые из птицы с соусом               | 100        | 164                  | 8,45  | 9,85   | 10,36    | 0,13  | 0,84                            | 0,13 | 1,79   | 37,94  | 48,8   | 13,4  | 0,98 |  |  |  |
|         | 309              | Макароны отварные                                | 200        | 262,49               | 7,17  | 6,24   | 43,19    | 0,07  | 0                               | 0,03 | 1,11   | 5,42   | 51,46  | 9,21  | 1,08 |  |  |  |
|         | 376              | Чай с сахаром                                    | 200/15     | 56,85                | 0,1   | 0,03   | 14,99    | 0     | 0                               | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0    |  |  |  |
|         |                  | Хлеб Дарницкий                                   | 40         | 98                   | 3,12  | 0,36   | 0        | 0     | 0                               | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0    |  |  |  |
|         |                  | Хлеб Пшеничный                                   | 20         | 47,6                 | 1,52  | 0,16   | 9,72     | 0,02  | 0                               | 0    | 4      | 13     | 2,8    | 0,22  |      |  |  |  |
|         | Итого            | 800                                              | 751,61     | 23,84                | 23,8  | 89,53  | 0,4      | 33,42 | 0,5                             | 6,25 | 95,48  | 188,54 | 61,6   | 4,03  |      |  |  |  |
| Завтрак |                  |                                                  |            | День 2 (вторник)     |       |        |          |       | Витамины и минеральные вещества |      |        |        |        |       |      |  |  |  |
|         | Пищевая ценность |                                                  | Жиры       | Углеводы             | В1    | С      | А        | Е     | Са                              | Р    | Mg     | Fe     |        |       |      |  |  |  |
|         | Ккал             | Белки                                            |            |                      |       |        |          |       |                                 |      |        |        |        |       |      |  |  |  |
|         | 173              | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом        | 210/200/10 | 280,9                | 7,63  | 13,34  | 32,51    | 0,18  | 1,3                             | 0,06 | 0,8    | 143,83 | 234,95 | 70,05 | 1,69 |  |  |  |
|         | 382              | Какао с молоком                                  | 200        | 143                  | 3,79  | 3,2    | 25,81    | 0,04  | 1,3                             | 0,02 | 0,01   | 125,12 | 116,2  | 31    | 0,98 |  |  |  |
|         | 2                | Бутерброд с повидлом                             | 55         | 156,7                | 2,38  | 4,39   | 27,11    | 0,05  | 0,1                             | 0,02 | 0,44   | 10,9   | 29,4   | 11,3  | 0,87 |  |  |  |
|         |                  | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 95,2                 | 3,04  | 0,32   | 19,44    | 0,04  | 0                               | 0    | 0,04   | 8      | 26     | 5,6   | 0,44 |  |  |  |
|         | Итого            | 505                                              | 675,8      | 16,84                | 21,25 | 104,87 | 0,31     | 2,7   | 0,1                             | 1,29 | 287,85 | 406,55 | 117,95 | 3,98  |      |  |  |  |
| Обед    | 71               | Огурцы свежие                                    | 60         | 12                   | 0,42  | 0,1    | 4,72     | 0,01  | 5,7                             | 0    | 1,64   | 21,09  | 24,51  | 12,54 | 0,8  |  |  |  |

[illegible]

|         |                                     |                                |        |       |       |          |                                |       |       |      |        |        |        |        |      |
|---------|-------------------------------------|--------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------------------------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|--------|------|
|         |                                     | Витамин и минеральные вещества |        |       |       |          |                                |       |       |      |        |        |        |        |      |
| № по СР | Наименование блюда                  | Пищевая ценность               |        |       |       |          | Витамин и минеральные вещества |       |       |      |        |        |        |        |      |
|         |                                     | Выход (гр)                     | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы | В1                             | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг     | Fe     |      |
| 309     | Макароны отварные                   | 200                            | 262,49 | 7,17  | 6,24  | 43,19    | 0,07                           |       | 0     | 0,03 | 1,11   | 5,42   | 51,46  | 9,21   | 1,08 |
| 377     | Чай с лимоном                       | 200(15/7)                      | 59,16  | 0,16  | 0,03  | 15,2     | 0                              | 2,8   | 0     | 0,01 | 2,8    | 0      | 0      | 0,84   | 0,04 |
| 40      | Хлеб Дарницкий                      | 200                            | 98     | 3,12  | 0,36  | 0        | 0                              | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0    |
| 20      | Хлеб пшеничный                      | 20                             | 47,6   | 1,52  | 0,16  | 9,72     | 0,02                           | 0     | 0     | 4    | 13     | 2,8    | 0,22   | 1,08   |      |
| Итого   |                                     | 805                            | 780,01 | 28,44 | 28,62 | 82,21    | 0,18                           |       | 27,46 | 0,27 | 8,68   | 97,31  | 274,47 | 62,63  | 6,69 |
|         |                                     | День 5 (Пятница)               |        |       |       |          |                                |       |       |      |        |        |        |        |      |
|         |                                     | Витамин и минеральные вещества |        |       |       |          |                                |       |       |      |        |        |        |        |      |
| № по СР | Наименование блюда                  | Пищевая ценность               |        |       |       |          | Витамин и минеральные вещества |       |       |      |        |        |        |        |      |
|         |                                     | Выход (гр)                     | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы | В1                             | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг     | Fe     |      |
| 302     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 155(150/5)                     | 266,46 | 8,67  | 6,31  | 42,64    | 0,21                           |       | 0     | 0,02 | 0,61   | 14,9   | 205,9  | 137,2  | 4,61 |
| 15      | сыр порциями                        | 25                             | 90     | 5,75  | 5,97  | 0        | 0,01                           | 0,17  | 0,06  | 0,13 | 220    | 125    | 8,75   | 0,25   |      |
| 382     | Какао с молоком                     | 200                            | 143    | 3,79  | 3,2   | 25,81    | 0,04                           | 1,3   | 0,02  | 0,01 | 125,12 | 116,2  | 31     | 0,98   |      |
| 40      | Хлеб пшеничный                      | 40                             | 95,2   | 3,04  | 0,32  | 19,44    | 0,04                           | 0     | 0     | 0,04 | 8      | 26     | 5,6    | 0,44   |      |
| 338     | мандарины св. порциями              | 100                            | 40     | 0,8   | 0,3   | 8,1      | 0,06                           | 38    | 0,01  | 0,2  | 35     | 17     | 11     | 0,1    |      |
| Итого   |                                     | 520                            | 634,66 | 22,05 | 16,1  | 95,99    | 0,36                           |       | 39,47 | 0,11 | 0,99   | 403,02 | 490,1  | 193,55 | 6,38 |
|         |                                     | День 6 (Понедельник)           |        |       |       |          |                                |       |       |      |        |        |        |        |      |
|         |                                     | Витамин и минеральные вещества |        |       |       |          |                                |       |       |      |        |        |        |        |      |
| № по СР | Наименование блюда                  | Пищевая ценность               |        |       |       |          | Витамин и минеральные вещества |       |       |      |        |        |        |        |      |
|         |                                     | Выход (гр)                     | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы | В1                             | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг     | Fe     |      |
| 3       | Бутерброд с сыром                   | 50                             | 162,8  | 5,76  | 7,95  | 14,62    | 0,04                           | 0,1   | 0,06  | 0,16 | 139,2  | 96     | 9,45   | 0,49   |      |
| 175     | Каша молот. рисовая с маслом        | 155(150/5)                     | 191,33 | 4,41  | 6,31  | 28,85    | 0,04                           | 0,97  | 0,04  | 0,18 | 92,91  | 117,33 | 26,73  | 0,41   |      |
| 382     | Какао с молоком                     | 200                            | 143    | 3,79  | 3,2   | 25,81    | 0,04                           | 1,3   | 0,02  | 0,01 | 125,12 | 116,2  | 31     | 0,98   |      |
| 20      | Хлеб пшеничный                      | 20                             | 47,6   | 1,52  | 0,16  | 9,72     | 0,02                           | 0     | 0     | 0,02 | 4      | 13     | 2,8    | 0,22   |      |
| 338     | яблони св. порциями                 | 100                            | 45     | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 0,03                           | 4     | 0,01  | 0,4  | 10     | 8      | 2      | 1      |      |
| Итого   |                                     | 525                            | 589,73 | 15,88 | 18,02 | 88,8     | 0,17                           |       | 6,37  | 0,13 | 0,77   | 371,23 | 350,53 | 71,98  | 3,1  |
|         |                                     | Витамин и минеральные вещества |        |       |       |          |                                |       |       |      |        |        |        |        |      |
|         |                                     | Витамин и минеральные вещества |        |       |       |          |                                |       |       |      |        |        |        |        |      |
| № по СР | Наименование блюда                  | Пищевая ценность               |        |       |       |          | Витамин и минеральные вещества |       |       |      |        |        |        |        |      |
|         |                                     | Выход (гр)                     | Ккал   | Белки | Жиры  | Углеводы | В1                             | С     | А     | Е    | Са     | Р      | Мг     | Fe     |      |
| 43      | Салат из белокочанной капусты       | 60                             | 51,64  | 0,89  | 3,05  | 5,39     | 0,02                           | 21,6  | 0,12  | 1,39 | 24,34  | 17,98  | 9,85   | 0,33   |      |
| 102     | Суп картофельный с горохом          | 200                            | 118,63 | 4,11  | 4,77  | 15,6     | 0,18                           | 10,98 | 0,22  | 1,96 | 27,78  | 70,3   | 29,14  | 1,64   |      |
| 294     | Котлеты рубленые из птицы с соусом  | 100                            | 164    | 8,45  | 9,85  | 10,36    | 0,13                           | 0,84  | 0,13  | 1,79 | 37,94  | 48,8   | 13,4   | 0,98   |      |
| 309     | Макароны отварные                   | 200                            | 262,49 | 7,17  | 6,24  | 43,19    | 0,07                           | 0     | 0,03  | 1,11 | 5,42   | 51,46  | 9,21   | 1,08   |      |
| 349     | Компот из сухофруктов               | 200                            | 126,05 | 0,57  | 0     | 32,21    | 0                              | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      |      |
| 40      | Хлеб Дарницкий                      | 40                             | 98     | 3,12  | 0,36  | 0        | 0                              | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      |      |
| 20      | Хлеб пшеничный                      | 20                             | 47,6   | 1,52  | 0,16  | 9,72     | 0,02                           | 0     | 0     | 4    | 13     | 2,8    | 0,22   | 0      |      |
| Итого   |                                     | 800                            | 868,41 | 25,83 | 23,93 | 116,47   | 0,42                           |       | 33,42 | 0,5  | 10,25  | 108,48 | 191,34 | 61,82  | 4,03 |

|                       |                                         | День 7 (Вторник)                  |                  |        |       |          |                                 |       |       |       |        | Витамины и минеральные вещества |        |      |      |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|------------------|--------|-------|----------|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------|--------|------|------|--|--|--|--|--|--|
| № по СР               | Наименование блюда                      | Выход (гр)                        | Пищевая ценность |        |       |          | Витамины и минеральные вещества |       |       |       |        |                                 |        |      |      |  |  |  |  |  |  |
|                       |                                         |                                   | Ккал             | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1                              | С     | А     | Е     | Са     | Р                               | Мg     | Fe   |      |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак               | 219 Сырники из творога с повидлом       | 100/20                            | 287,48           | 21,68  | 17,94 | 34,28    | 0,084                           | 0     | 0,66  | 73,8  | 281,4  | 313,76                          | 36,68  | 0,76 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | 376 Чай с сахаром                       | 200(15)                           | 56,85            | 0,1    | 0,03  | 14,99    | 0                               | 0     | 0     | 0     | 0      | 0                               | 0      | 0    |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | 2 Бутерброд с повидлом                  | 55                                | 156,7            | 2,38   | 4,39  | 27,11    | 0,05                            | 0,1   | 0,02  | 0,44  | 10,9   | 29,4                            | 11,3   | 0,87 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный                          | 50                                | 119              | 3,8    | 0,4   | 24,3     | 0,05                            | 0     | 0     | 0,05  | 10     | 32,5                            | 7      | 0,55 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого :                                 | 500                               | 620,03           | 27,96  | 22,76 | 100,68   | 0,184                           | 0,76  | 73,82 | 1,06  | 302,3  | 375,66                          | 54,98  | 2,18 |      |  |  |  |  |  |  |
| Обед                  | 67 Винегрет овощной                     | 60                                | 74,6             | 0,8    | 6,06  | 4,11     | 0,03                            | 7,77  | 0,13  | 2,72  | 15,39  | 24,65                           | 11,12  | 0,46 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Борщ с капустой, картофелем со сметаной | 205(200/5)                        | 90,04            | 1,57   | 4,87  | 10,71    | 0,04                            | 9,88  | 0,22  | 1,96  | 35,92  | 43,29                           | 22,02  | 0,94 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | 291 Плов из птицы                       | 200                               | 305,34           | 16,94  | 10,46 | 35,74    | 0,1                             | 6,03  | 0,1   | 4,4   | 46,34  | 175,34                          | 54,04  | 1,98 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | 348 Компот из кураги                    | 200                               | 124,18           | 1,08   | 0     | 31,33    | 0,02                            | 0,83  | 0,12  | 1,14  | 33,08  | 30,19                           | 21,71  | 0,66 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Хлеб Дарницкий                          | 40                                | 98               | 3,12   | 0,36  | 0        | 0                               | 0     | 0     | 0     | 0      | 0                               | 0      | 0    |      |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак               | Хлеб пшеничный                          | 20                                | 47,6             | 1,52   | 0,16  | 9,72     | 0,02                            | 0     | 0     | 4     | 13     | 2,8                             | 0,22   | 0    |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого                                   | 705                               | 739,76           | 25,03  | 21,91 | 91,61    | 0,21                            | 24,51 | 0,57  | 14,22 | 143,73 | 276,27                          | 109,11 | 4,04 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | День 8 (Среда)                          |                                   |                  |        |       |          |                                 |       |       |       |        |                                 |        |      |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Завтрак                                 | 14 Масло сл. порциями             | 10               | 74,8   | 0,05  | 8,25     | 0,08                            | 0     | 0     | 0,04  | 0,1    | 2,4                             | 3      | 0    | 0,02 |  |  |  |  |  |  |
|                       |                                         | 173 Каша молоч.пшеничная с маслом | 155(150/5)       | 218,12 | 6,33  | 7,15     | 31,86                           | 0,14  | 0,97  | 0,04  | 0,16   | 100,18                          | 153,66 | 40,8 | 1,07 |  |  |  |  |  |  |
| Чай с фруктовым соком |                                         | 200                               | 33               | 0,54   | 0,1   | 8,58     | 0                               | 1,38  | 0     | 0     | 0      | 0                               | 0      | 0    |      |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный        |                                         | 40                                | 95,2             | 3,04   | 0,32  | 19,44    | 0,04                            | 0     | 0     | 0,04  | 8      | 26                              | 5,6    | 0,44 |      |  |  |  |  |  |  |
| Итого                 |                                         | 505                               | 466,12           | 10,36  | 16,22 | 69,76    | 0,21                            | 6,35  | 0,09  | 0,7   | 120,58 | 190,66                          | 48,4   | 2,53 |      |  |  |  |  |  |  |
| Обед                  | 338 Яблоки св.порциями                  | 100                               | 45               | 0,4    | 0,4   | 9,8      | 0,03                            | 4     | 0,01  | 0,4   | 10     | 8                               | 2      | 1    |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого                                   | 505                               | 466,12           | 10,36  | 16,22 | 69,76    | 0,21                            | 6,35  | 0,09  | 0,7   | 120,58 | 190,66                          | 48,4   | 2,53 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | 71 Салат из огурцов и помидоров         | 60                                | 12               | 0,7    | 0,1   | 4,72     | 0,01                            | 5,7   | 0     | 1,64  | 21,09  | 24,51                           | 12,54  | 0,8  |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Суп картофельный с макарон.изделиями    | 200                               | 97,56            | 2,25   | 2,23  | 16,73    | 0,09                            | 17,28 | 0,26  | 1,18  | 21,96  | 54,6                            | 22,64  | 0,86 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | 227 Рыба припущенная с соусом           | 110                               | 65,76            | 9,29   | 1,78  | 3,29     | 0,06                            | 1,03  | 0,04  | 0,38  | 35,34  | 100,19                          | 3,1    | 0,1  |      |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак               | 312 Пюре картофельное                   | 200                               | 220,37           | 4,15   | 10,88 | 26,28    | 0,19                            | 6,92  | 0,23  | 0,29  | 50,38  | 110,31                          | 37     | 1,32 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | 377 Чай с лимоном                       | 200(15/7)                         | 59,16            | 0,16   | 0,03  | 15,2     | 0                               | 2,8   | 0     | 0,01  | 2,8    | 1,54                            | 0,84   | 0,04 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Хлеб Дарницкий                          | 40                                | 98               | 3,12   | 0,36  | 0        | 0                               | 0     | 0     | 0     | 0      | 0                               | 0      | 0    |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный                          | 20                                | 47,6             | 1,52   | 0,16  | 9,72     | 0,02                            | 0     | 0     | 4     | 13     | 2,8                             | 0,22   | 1,08 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого                                   | 800                               | 600,45           | 21,19  | 15,54 | 75,94    | 0,37                            | 33,73 | 0,53  | 7,5   | 144,57 | 293,95                          | 76,34  | 4,2  |      |  |  |  |  |  |  |
| День 9 (Четверг)      |                                         |                                   |                  |        |       |          |                                 |       |       |       |        |                                 |        |      |      |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак               | 1 Бутерброд с маслом сливочным          | 40                                | 146,2            | 2,33   | 8,49  | 14,66    | 0,03                            | 0     | 0,04  | 0,13  | 8,4    | 27,5                            | 4,2    | 0,35 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Суп молочный с макаронными изделиями    | 200                               | 233,83           | 9,7    | 9,22  | 27,69    | 0,05                            | 0,14  | 0,07  | 0,83  | 65,05  | 10,05                           | 12,14  | 0,87 |      |  |  |  |  |  |  |
|                       | Итого                                   | 240                               | 380,03           | 12,02  | 17,71 | 42,35    | 0,08                            | 0,14  | 0,11  | 0,17  | 73,49  | 37,55                           | 16,34  | 1,22 |      |  |  |  |  |  |  |

|         | № по СР | Наименование блюда                   | Выход (гр) | Пищевая ценность  |       |       | Витамины и минеральные вещества |      |      |      |      |        |        |        |      |  |
|---------|---------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------|-------|---------------------------------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|--|
|         |         |                                      |            | День 10 (Питания) |       |       | А                               | Е    | Са   | Р    | Mg   | Fe     |        |        |      |  |
|         |         |                                      |            | Ккал              | Белки | Жиры  |                                 |      |      |      |      |        |        |        |      |  |
| Завтрак | 183     | Каша полбяная молочная с маслом      | 210        | 295,71            | 9,19  | 11,73 | 36,83                           | 0,03 | 1,3  | 0,06 | 0,1  | 121,18 | 92,07  | 13,86  | 0,12 |  |
|         | 379     | Кофейный напиток с молоком           | 200        | 146,3             | 3,12  | 2,51  | 24,69                           | 0,04 | 1,3  | 0,02 | 0    | 120    | 90     | 14     | 0,1  |  |
|         |         | Хлеб пшеничный                       | 40         | 95,2              | 3,04  | 0,32  | 19,44                           | 0,04 | 0    | 0    | 0,04 | 8      | 26     | 5,6    | 0,44 |  |
|         |         | Хлеб Дарницкий                       | 100        | 40                | 0,8   | 0,3   | 8,1                             | 0,06 | 38   | 0,01 | 0,2  | 35     | 17     | 11     | 0,1  |  |
|         |         | Итого                                | 550        | 577,21            | 16,15 | 14,86 | 89,06                           | 0,17 | 40,6 | 0,09 | 0,34 | 284,18 | 225,07 | 44,46  | 0,76 |  |
| Обед    | 52      | Салат из свеклы                      | 60         | 53,91             | 0,81  | 3,65  | 4,72                            | 0,01 | 5,7  | 0    | 1,64 | 21,09  | 24,51  | 12,54  | 0,8  |  |
|         | 96      | Рассольник Ленинградский со сметаной | 205(200/5) | 138,3             | 5,23  | 7,55  | 13,57                           | 0,08 | 6,04 | 0,23 | 1,94 | 17,98  | 60,32  | 21,08  | 0,78 |  |
|         | 290     | Птица тушенная в смет.соусе          | 100        | 113,6             | 14,42 | 19,99 | 2,95                            | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,57 | 16,69  | 9,99   | 1,61   | 0,05 |  |
|         | 302     | Каша гречневая рассыпчатая           | 200        | 343,82            | 11,18 | 8,14  | 55,02                           | 0,27 | 0    | 0,03 | 0,79 | 19,22  | 65,67  | 177,03 | 5,94 |  |
|         | 342     | Компот из св.яблок                   | 200        | 108,95            | 0,16  | 0,16  | 27,87                           | 0,01 | 1,6  | 0    | 0,16 | 4      | 3,2    | 0,8    | 0,4  |  |
|         | 40      | Хлеб Дарницкий                       | 40         | 98                | 3,12  | 0,36  | 0                               | 0    | 0    | 0    | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |  |
|         | 20      | Хлеб пшеничный                       | 20         | 47,6              | 1,52  | 0,16  | 9,72                            | 0,02 | 0    | 0    | 4    | 13     | 2,8    | 0,22   | 1,08 |  |
|         |         | Итого                                | 800        | 904,19            | 36,64 | 40,01 | 113,85                          | 0,4  | 13,4 | 6,27 | 9,5  | 91,98  | 166,49 | 213,28 | 9,05 |  |