

Утверждаю

Директор Старожиловской средней школы

Исаев О.Ю.

1 сентября 2022 – 2023 года



(Handwritten signature of O.Yu. Isaev)

**Примерное двухнедельное меню и
пищевая ценность приготовленных блюд для детей 7-11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Старожиловская средняя школа»**

**муниципального образования – Старожиловский муниципальный район
Рязанской области**

**Составлено по сборнику технических нормативов -
«Сборнику технических нормативов - сборник рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и
В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015-544с»**

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2022 – 2023 года

День 1: понедельник.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
174	Каша молочная рисовая	250	12,20	10,70	41,00	325,50	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
	Сушки	20	1,70	2,90	9,20	44,53	0,03	7,50	-	0,30	3,6	13,65	2,7	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,50	2,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	15,47	15,81	74,4	474,06	0,1	7,77	20,0	0,69	34,8	100,48	32,26	3,17
Обед: 10:50-11:15														
43	Салат из капусты с морковью	60	0,42	0,06	1,14	36,24	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
96	Суп гороховый	250	4,70	11,70	13,50	165,75	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
204	Плов с мясом курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,12	6,78	24,9	-	52,14	60,90	137,25	1,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Пряник	36	1,50	0,19	9,20	44,53	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
338	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	-	12,0	8,25	6,75	1,65
ИТОГО:		916	25,00	21,95	101,48	720,49	0,375	39,95	27,1	3,97	222,84	523,00	240,66	8,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	40,47	37,78	175,88	1194,49	0,475	47,72	47,1	4,66	257,64	623,48	272,92	12,08

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2022 – 2023 года

День 2: вторник

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
163	Каша молочная манная	250	15,00	16,00	43,80	345,00	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	16,57	16,21	68	449,53	0,07	0,27	20,0	0,39	31,20	86,83	29,56	2,93
Обед: 10:50-11:15														
23	Салат из св. помидор	100	0,66	0,12	2,28	73,20	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
88	Щи из св. капусты с мясом кур	250	1,8	4,98	8,49	184,75	1,18	18,46	-	2,38	33,98	47,63	22,20	0,80
608	Котлета домашняя	90	11,5	8,57	2,90	134,70	18,0	2,7	-	14,0	2,8	15,0	4,0	8,3
309	Рожки отварные	200	2,53	11,70	12,29	202,86	0,80	-	-	-	16,00	46,00	16,24	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	2,13	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,34	0,70	33,70	43,02	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
395	Сухари	30	1,50	0,19	9,20	44,53	-	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Банан	100	0,45	0,36	12,36	56,40	0,024	6,0	-	2,4	22,8	19,20	14,40	2,76
ИТОГО:		1010	22,85	26,64	96,22	799,46	20,08	39,79	-	19,95	113,68	234,16	100,5	17,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	39,42	42,85	164,22	1249	20,15	40,06	20,0	20,34	144,88	320,99	130,06	20,03

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2022 – 2023 года

День 3: среда.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
182	Каша молочная пшеничная	250	15,80	15,70	57,80	355,00	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	15,37	15,91	82	459,53	0,22	1,44	58,0	0,39	158,9	232,6	69,26	3,72
Обед: 10:50-11:15														
20	Салат из св. огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	-	16,15	28,62	13,30	0,48
101	Суп рисовый с мясом кур	250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,11	9,90	-	-	32,04	67,70	27,33	10,50
302	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
274	Гуляш из свинины	90	3,06	4,08	20,44	137,25	5,8	2,0	21,9	-	1,5	-	6,8	7,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,00	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
250	Вафли	24	0,48	0,36	12,36	56,40	3,3	-	0,8	31,0	0,8	5,3	1,5	3,3
338	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	-	12,0	8,25	6,75	1,65
ИТОГО:		1004	22,76	22,95	144,14	884,03	9,56	26,25	23,2	31,39	100,86	418,37	252,25	31,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	38,13	38,86	226,14	1343,56	9,78	27,69	81,2	31,78	259,76	650,97	321,51	35,26

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2022 – 2023 года

День 4: четверг.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
302	Каша гречневая молочная	250	14,40	16,20	56,00	342,00	0,27	-	-	-	12,47	280,0	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Печенье	20	1,50	0,19	9,20	44,53	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,10	4,20	22,20	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	16,67	16,51	84,4	468,73	0,30	0,27	2,20	0,39	38,77	346,23	212,43	9,54
Обед: 10:50-11:15														
23	Салат из св. помидоров	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
103	Суп вермишелевый с мясом кур	250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,15	8,25	-	1,25	15,20	63,55	24,05	0,98
390	Котлета рыбная	90	10,83	9,76	8,09	199,0	4,7	0,6	6,7	2,0	2,6	16,0	5,7	3,9
312	Картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,68	209,70	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	7,0	102,60	0,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	4,34	0,70	33,70	43,02	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Мандарин	100	0,48	0,36	12,36	56,40	4	42	1,1	1,3	3,5	2,1	2,8	0,6
ИТОГО:		945	25,38	24,65	130,89	773,64	10,49	66,62	52,0	5,92	110,4	194,88	178,81	10,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	42,05	41,16	215,29	1242,37	10,79	66,89	54,2	6,31	149,17	541,11	391,24	19,56

День 5: пятница.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
182	Каша молочная пшениая	250	15,80	15,70	46,65	355,00	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	25,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	17,46	16,05	83,73	495,13	0,22	1,37	58,50	0,39	157,30	212,87	57,50	2,39
Обед: 10:50-11:15														
45	Салат из капусты с морк.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
96	Рассольник с мясом кур	250	2,60	2,50	16,98	100,8	0,1	7,50	-	2,91	38,50	208,75	31,75	1,0
302	Каша гречневая отварная рассыпчатая	150	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
436	Гуляш из курицы	90	3,06	4,08	20,44	137,25	4,2	2,5	102	3,2	11,0	15,0	15,0	6,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Печенье	19	1,50	1,62	14,90	37,15	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
338	Апельсин	100	0,48	0,36	12,36	56,40	0,24	6,0	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ИТОГО:		909	23,7	16,58	169,32	883,55	4,87	40,6	104,7	11,18	161,77	614,07	277,82	19,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1409	41,16	32,63	253,05	1378,68	5,09	41,97	163,2	11,57	319,07	826,94	335,32	21,97

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2022 – 2023 года.

День 6: понедельник.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
174	Каша рисовая молочная	250	12,20	10,7	41,00	325,50	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,20	5,11	11,25	81,45	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	15,47	15,83	67,25	466,45	0,07	0,27	20,0	0,39	31,20	86,83	29,56	2,93
Обед: 10:50-11:15														
20	Салат из св. огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	6,65	-	-	16,15	28,62	13,30	0,48
101	Суп рисовый с мясом кур	250	1,59	4,99	9,15	95,26	0,11	9,90	-	-	32,04	67,70	27,33	10,50
232	Поджарка из мяса кур	90	13,88	18,07	2,67	228,0	1,9	1,3	-	1,2	1,3	7,6	2,2	5
309	Рожки отварные	200	2,53	11,70	12,29	202,86	0,80	-	-	-	16,00	46,00	16,24	1,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Банан	100	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	6,0	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ИТОГО:		770	22,80	35,97	94,45	840,81	2,93	24,05	0,50	4,35	116,39	240,02	93,37	22,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	38,27	51,8	161,70	1306,81	3,00	24,32	20,50	4,74	147,59	326,85	122,93	25,04

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2022 – 2023 года.

День 7: вторник.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9 ¹⁰ -9 ²⁰														
163	Каша молочная манная	250	15,00	16,00	43,80	345,00	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Печенье	20	1,50	0,19	9,20	22,53	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,10	4,20	22,20	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	17,27	16,31	72,2	449,73	0,07	0,27	22,20	0,39	37	104,83	33,66	3,33
Обед: 10:50-11:15														
20	Салат из св. огурцов	60	0,42	0,06	1,14	64,65	0,03	6,65	-	-	16,15	28,62	13,30	0,48
82	Борщ из свежей капусты с мясом кур	250	1,81	4,91	125,25	126,25	-	10,23	-	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
204	Плов с мясом курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,12	6,78	24,9	-	52,14	60,90	137,2	1,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Сушки	20	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	7,50	-	0,30	3,6	13,65	2,7	0,24
338	Апельсин	100	0,48	0,36	12,36	66,40	0,24	6,0	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ИТОГО:		860	20,79	15,03	209,04	697,97	0,239	37,43	24,9	5,72	159,57	229,53	213,11	8,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	38,06	31,34	281,24	1147,7	0,309	37,7	47,1	6,11	196,57	334,36	246,77	12,28

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2022 – 2023 года.

День 8: среда.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
174	Каша рисовая молочная	250	12,20	10,70	41,00	325,50	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,20	5,11	11,25	81,45	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	15,47	16,01	67,25	466,95	0,07	0,27	20,0	0,39	31,20	86,83	29,56	2,93
Обед: 10:50-11:15														
23	Салат из св. помидор	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
125	Суп картофельный.с рыбой	250	3,78	2,97	12,80	98,31	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
436	Гуляш из курицы	90	3,06	4,08	20,44	137,25	4,2	2,5	102	3,2	11,0	15,0	15,0	6,7
302	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко	100	0,45	0,36	12,36	56,40	0,024	6,0	-	2,4	22,8	19,20	14,40	2,76
ИТОГО:		985	25,63	15,59	151,85	859,45	4,71	26,15	116,98	5,25	123,01	596,13	305,78	21,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	41,1	31,6	219,1	1326,4	4,78	26,42	136,98	5,64	154,21	682,96	335,34	24,56

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2022 – 2023 года



День 9: Четверг.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 9¹⁰-9²⁰														
182	Каша молочная пшеничная	250	15,80	15,70	57,80	355,00	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	17,37	15,91	82	459,53	0,22	1,44	58,0	0,39	158,9	232,6	69,26	3,72
Обед: 10:50-11:15														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	6,65	-	-	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с мясом кур	250	1,8	4,98	8,49	184,75	1,18	18,46	-	2,38	33,98	47,63	22,20	0,80
371	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,76	6,21	11,75	142,40	5,1	4,7	26	13	6,2	20	7,5	9,1
520	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	3,65	5,37	36,68	209,70	10	-	2,2	0,3	0,9	4,2	2,0	8,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Апельсин	100	0,48	0,36	12,36	56,40	4,0	42,0	1,1	-	3,5	2,1	2,8	0,6
ПР	Пряник	19	1,5	0,19	9,20	44,53	5,3	-	-	3,2	1,1	6,3	2,8	4,4
ИТОГО:		729	19,11	17,36	88,82	689,51	25,64	71,81	28,2	19,27	68,73	134,95	60,5	23,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1229	36,48	33,27	170,82	1149,04	25,86	73,25	86,2	19,66	227,63	367,55	129,7	27,43

День 10: Пятница.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
302	Каша гречневая молочная	250	14,40	16,20	56,00	342,00	0,27	-	-	-	12,47	280,0	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		500	15,97	16,41	80,2	446,53	0,3	0,27	-	0,39	32,97	328,23	208,33	9,14
Обед: 10:50-11:15														
23	Салат из свежих помидор	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
103	Суп вермишелевый с мясом квп	250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,15	8,25	-	1,25	15,20	63,55	24,05	0,98
312	Картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,68	209,70	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	7,0	102,60	0,30
608	Котлета домашняя	90	11,5	8,57	2,90	134,70	18,0	2,7	-	14,0	2,8	15,0	4,0	8,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Вафли	20	1,5	0,19	9,20	44,53	3,3	-	0,8	31,0	0,8	5,3	1,5	3,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко	100	0,45	0,36	12,36	56,4	0,02	7,50	-	-	12,0	8,25	6,75	1,65
ИТОГО:		910	23,64	22,93	95,67	692,45	23,07	36,08	45,0	47,26	112,7	164,0	173,13	17,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	39,61	39,34	175,87	1138,98	23,37	36,35	45,0	47,65	145,67	492,23	381,46	26,67
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		14038	394,75	380,63	2043,31	12477,03	103,60	422,37	701,48	158,46	2002,19	5167,44	2647,25	180,94