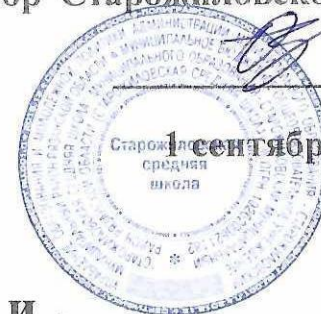


Утверждаю

Директор Старожиловской средней школы

Исаев О.Ю.



1 сентября 2024 – 2025 года

**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 2024 – 2025 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	4,52	4,07	36,46	247,0	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
	Сушки	20	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	7,50	-	0,30	3,6	13,65	2,7	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			7,59	4,47	69,86	396,06	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:			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:			32,59	26,42	171,34	1116,55	0,475	47,72	47,1	4,66	257,64	623,48	272,92	12,08

Директор Старожиловской средней школы

Исаев О.Ю.

1 сентября 2024 – 2025 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	2,40	4,00	14,80	105,0	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
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
ИТОГО:			3,97	4,21	39,0	209,53	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 куд	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:			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:			26,82	30,85	135,22	1008,99	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 2024 – 2025 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	71	11,72	47,03	325,0	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
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
ИТОГО:			72,57	11,93	71,23	429,53	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:			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:			95,33	34,88	215,37	1313,56	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 2024 – 2025 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	200	12,87	5,47	53,12	134,70	0,27	-	-	-	12,47	280,0	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	Печенье	19	1,5	0,19	9,20	44,53	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
ИТОГО:			14,44	5,68	77,32	239,24	0,27	0,27	2,20	-	31,87	320,13	202,43	9,21
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:			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:			39,82	30,33	208,21	1012,88	10,76	66,89	54,2	5,92	142,27	515,01	381,24	19,23

Директор Старожиловской средней школы

Исаев О.Ю.

1 сентября 2024 – 2025 года



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 пшеничная	200	2,40	4,00	14,80	105,00	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	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			4,06	4,35	51,88	264,13	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:			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:			27,76	20,93	221,28	1147,68	5,09	41,97	163,2	11,57	319,07	826,94	335,32	21,97

Утверждаю
 Директор Старожилловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2024 – 2025 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	200	4,52	4,07	36,46	247,0	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
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	30	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			6,09	4,28	60,66	351,53	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:			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:			28,89	40,25	155,11	1192,34	3,00	24,32	20,50	4,74	147,59	326,85	122,93	25,04

Утверждаю
 Директор Старожилковской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2024 – 2025 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 – 9¹⁰-9²⁰														
163	Каша молочная манная	200	2,40	4,00	14,80	105,0	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
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	Печенье	19	1,5	0,19	9,20	44,53	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
ИТОГО:			3,97	4,21	39,0	209,53	0,04	0,27	22,20	-	30,1	78,73	23,66	3,0
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
82	Борщ из свежей капусты с мясом кур	250	1,81	4,91	125,25	121,25	-	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	56,40	0,24	6,0	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ИТОГО:			20,79	15,03	209,04	625,52	0,239	37,43	24,9	5,72	159,57	229,53	213,11	8,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24,76	19,24	248,04	836,05	0,279	37,7	47,1	5,72	189,67	308,26	236,77	11,95

Утверждаю
 Директор Старожиловской средней школы
 Исаев О.Ю.
 1 сентября 2024 – 2025 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	200	4,52	4,07	36,46	247,0	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47	
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 с маслом	30	2,33	3,11	11,25	81,45	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ИТОГО:			6,92	7,2	62,71	388,45	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:			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:			32,55	22,79	214,56	1247,9	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 2024 – 2025 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 пшениная	250	71	11,72	47,03	325,0	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
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	30	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			72,57	11,93	106,56	429,53	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:			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:			91,68	29,29	195,3	1119,04	25,86	73,25	86,2	19,66	227,63	367,55	129,7	27,43

Директор Старожиловской средней школы
Исаев О.Ю.
1 сентября 2024 – 2025 года



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	200	12,87	5,47	53,12	134,70	0,27	-	-	-	12,47	280,0	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 пшеничный	30	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			14,44	5,68	77,32	239,23	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 кур	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:			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:			38,08	28,61	172,99	931,68	23,37	36,35	45,0	47,65	145,67	492,23	381,46	26,67
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			438,28	283,59	1937,42	10926,67	103,54	422,37	701,48	157,68	1988,39	5115,24	2647,25	226,20