

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Ильичевская СОШ
З.Э.Сулейманова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период по норме без овощей)

на 2023-2024 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ рп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порц-на, г	Пищевые вещества (г)						Энергетиче-ская ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			У				B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1 день																			
Завтрак																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50				
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,04	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
ПР	Печенье	40	3,40	4,50	27,80	165,80	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ИТОГО за завтрак:		622	12,84	15,68	114,48	659,32	0,19	0,75	14,06	80,00	5,95	192,67	205,79	56,10	4,82				
Обед																			
70	Огурцы соленые	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48				
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80				
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	-	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97				
389	Сок пло- до- вый натураль- ный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56				
ПР	Хлеб пше- ничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56	0,44				
ПР	Хлеб ржа- но- пше- ничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ИТОГО за обед:		760	24,78	20,70	87,95	645,70	0,27	4,25	14,49	59,51	4,95	103,25	279,91	93,94	5,20				
ВСЕГО за день:		1382	37,62	36,38	202,43	1305,02	0,46	5,00	28,55	139,51	10,90	295,92	485,70	150,04	10,02				
2 день																			
Завтрак																			
210	Омлет натураль- ный	200	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64				
306	Горошек кон- сервиро- ван- ный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	0,03	-	4,85	7,00	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35				
ПР	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32				
389	Сок пло- до- вый натураль- ный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56				
ПР	Хлеб пше- ничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ИТОГО за завтрак:		775	42,30	49,89	194,71	957,41	0,29	1,46	20,83	482,57	13,03	668,23	666,60	95,80	6,21				
Обед																			
52	Салат из свек- лы отвар- ной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06				
96	Расольник ле- нинград- ский	200	1,61	1,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74				
294	Котлеты ру- бенные из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70				
ПР	Хлеб пше- ничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПР	Хлеб ржа- но- пше- ничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ИТОГО за обед:		880	34,06	32,30	148,08	1052,13	0,58	4,02	34,65	53,80	75,10	180,52	372,26	150,93	9,98				
ВСЕГО за день:		1655	76,36	82,19	342,79	2009,54	0,87	5,48	55,48	536,37	88,13	848,75	1038,86	246,73	16,19				

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
3 день																
Завтрак																
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	210	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35	
386	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	40,00	-	240,00	180,00	28,00	0,20	
ПР	Печенье	40	3,40	4,50	27,80	165,80	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО за завтрак:			750	44,19	33,58	130,61	0,35	1,62	14,47	198,50	14,33	710,59	746,69	139,00	5,91	
Обед																
70	Огурцы соленые	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48	
102	Суп картофельный с крупой	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	2,52	0,11	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО за обед:			800	23,47	15,35	93,25	2,82	0,43	11,99	5,82	5,65	111,88	382,22	126,83	5,43	
ВСЕГО за день:			1550	67,66	48,93	223,86	3,17	2,05	26,46	204,32	19,98	822,47	1128,91	265,83	11,34	
4 день																
Завтрак																
120	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52	
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48	
3	Бутерброд с сыром	60	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО за завтрак:			905	23,81	21,92	85,51	0,34	0,69	21,02	146,00	1,67	616,16	537,43	107,97	4,82	
Обед																
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06	
102	Суп картофельный с крупой	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64	
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81		
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,59	83,18	60,21	30,98	1,21	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
ИТОГО за обед:			800	24,46	27,24	111,12	0,37	0,61	52,08	2,25	43,69	318,91	290,08	115,97	5,98	
ВСЕГО за день:			1705	48,27	49,16	196,63	0,71	1,30	73,10	148,25	45,36	935,07	827,51	223,94	10,80	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	B ₁		B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
5 день																	
Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26		
378	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03		-	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Печенье	40	3,40	4,50	27,80	165,80	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		525	14,14	16,64	109,15	644,32	0,27	0,73	1,26	80,00	5,43	177,90	259,37	73,40	3,30		
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64		
255	Птица отварная	80	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13		1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		780	34,38	26,49	98,11	778,87	0,61	0,43	21,12	36,00	10,78	133,09	480,59	214,96	9,83		
ВСЕГО за день:		1305	48,52	43,13	207,26	1423,19	0,88	1,16	22,38	116,00	16,21	310,99	739,96	288,36	13,13		
6 день																	
Завтрак																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	7,51	11,72	1,43	325,00	0,17	0,17	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13		
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ИТОГО за завтрак:		640	17,10	19,52	69,51	708,47	0,43	3,99	33,47	78,00	1,13	304,02	399,90	113,13	5,19		
Обед																	
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48		
102	Суп картофельный с крупой	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64		
291	Плов из птицы	280	20,34	12,56	42,87	366,40	0,13	6,36	7,24	23,36	0,59	55,62	210,40	64,85	2,36		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		870	37,93	33,73	123,74	962,01	0,43	6,76	15,64	141,36	4,17	423,14	543,12	153,17	6,87		
ВСЕГО за день:		1510	55,03	53,25	193,25	1670,48	0,86	10,75	49,11	219,36	5,30	727,16	943,02	266,30	12,06		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			У					В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
7 день																	
Завтрак																	
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35		
386	Ряженка	200	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00		150,00	112,50	17,50	0,13		
ПР	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		615	50,71	35,82	244,02	1059,62	0,31	1,64	2,85	208,50	6,09	739,13	749,03	115,17	3,37		
Обед																	
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06		
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38		
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,36	225,00	0,03	0,10	0,18	-	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33		
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		850	29,74	31,53	85,13	749,34	0,25	0,44	11,66	0,00	8,70	117,67	385,46	114,82	8,15		
ВСЕГО за день:		1465	80,45	67,35	329,15	1808,96	0,56	2,08	14,51	208,50	14,79	856,80	1134,49	229,99	11,52		
8 день																	
Завтрак																	
282	Печень, тушенная с соусом	100	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	75,63	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПР	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32		
ИТОГО за завтрак:		530	35,97	35,01	218,40	916,07	0,51	2,70	110,45	117,63	11,60	214,09	509,41	83,75	16,28		
Обед																	
70	Овощи натуральные соевый (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48		
104	Суп картофельный с горохом	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,64	0,21	0,11			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
294	Котлеты рубленные из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62		
349	Сок плодовой натуральный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		800	33,94	24,97	134,74	917,73	0,62	0,57	13,29	53,80	71,41	165,34	450,95	231,13	11,65		
ВСЕГО за день:		1330	69,91	59,98	353,14	1833,80	1,13	3,27	123,74	171,43	83,01	379,43	960,36	314,88	27,93		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
9 день																		
Завтрак																		
60	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11			
227	Рыба припущенная	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63			
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00		0,20	14,64	79,73	29,33	1,16			
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03			11,10	2,80	1,40	0,28			
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ИТОГО за завтрак:		685	23,19	12,14	96,20	588,82	0,35	3,78	31,57	18,38	2,22	74,20	294,45	104,68	5,82			
Обед																		
99	Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62			
259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	0,19	7,73	-	-	34,86	235,14	48,55	4,41			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
ИТОГО за обед:		720	24,78	25,55	88,29	690,43	0,28	0,45	16,93	0,00	2,73	93,02	345,56	90,99	7,35			
ВСЕГО за день:		1405	47,97	37,69	184,49	1279,25	0,63	4,23	48,50	18,38	4,95	167,22	640,01	195,67	13,17			
10 день																		
Завтрак																		
121	Суп гречневый молочный	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12			
3	Бутерброд с сыром	60	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49			
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
ИТОГО за завтрак:		747	17,19	16,09	81,49	542,22	0,21	0,59	14,50	110,40	1,42	448,20	366,64	98,69	2,14			
Обед																		
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48			
102	Суп картофельный с крупой	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64			
289	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,71	310,00	0,10	0,20	16,19	20,86	2,80	52,58	154,58	55,29	2,74			
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
ИТОГО за обед:		720	27,37	21,69	73,12	608,05	0,35	0,49	21,65	20,86	5,57	105,62	294,46	106,05	6,31			
ВСЕГО за день:		1467	44,56	37,78	154,61	1150,27	0,56	1,08	36,15	131,26	6,99	553,82	661,10	204,74	8,45			