

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Сахалинской области

В Александровск-Сахалинском, Тымовском,

Ногликском районе



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №1

Кулиш В.Н



## Цикличное 10-ти дневное меню 2-х разового питания детей для 1-4 классов

2020-2021



День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углево- ды	калори- йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепт
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>2 день</b>	<b>завтрак 7-11 лет. Неделя первая (Вторник)</b>														
	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	0	0	0,14	18,50	81,10	10,00	0,90	
	Макаронные издел.отвар	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	0	0	6,48	12,1	37,6	8,14	0,81	
	Икра кабачковая	60	0,32	0,05	2,97	42,5	0,04	1,3	0,01	0,00	8,1	0	90	0,22	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0		13,6	22,13	11,73	2,13	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	<b>Итого</b>		<b>9,11</b>	<b>9,55</b>	<b>65,96</b>	<b>639,42</b>	<b>0,14</b>	<b>1,57</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>82,10</b>	<b>168,03</b>	<b>154,67</b>	<b>4,84</b>	
	<b>обед</b>														
	Огурец консервированн ый без уксуса	80	0,44	6,05	4,57	99,97	0,02	5,55	0	0,00	14,4	0,42	13,8	7	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04	84,48	0,04	6,7	15,6	0,00	22,4	43,3	16,86	0,72	
	Жаркое по- домашнему	200	16,2	18,09	16,58	393,3	0,12	6,76	0	0,14	28,69	180,22	42,84	3,02	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	0,00	5,84	46	33	0,96	
	<b>Итого</b>		<b>22,93</b>	<b>15,96</b>	<b>141,85</b>	<b>849,59</b>	<b>15,79</b>	<b>16,18</b>	<b>7,81</b>	<b>1,46</b>	<b>389,10</b>	<b>117,86</b>	<b>258,49</b>	<b>48,18</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>32,04</b>	<b>25,51</b>	<b>207,81</b>	<b>1489,01</b>	<b>15,93</b>	<b>17,75</b>	<b>7,82</b>	<b>8,46</b>	<b>471,20</b>	<b>285,89</b>	<b>413,16</b>	<b>53,02</b>	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углево- ды	калор ийност	витамины				минеральные вещества				№ рецепт
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>3 день</b>	<b>завтрак 7-11 лет. Неделя первая (Среда)</b>														
	Пудинг из творога со сгущен. Молоком	150	12,51	8,64	18,09	236,16	0,05	0,18	54	0,40	117	169,2	19,8	0,81	
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0,18	158,67	132	29,33	2,4	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Груша	200	1,28	0,28	11,57	69,12	0,72	85,72	0,28	0,30	48,57	32,85	18,57	0,42	
	<b>Итого</b>		<b>20,55</b>	<b>11,99</b>	<b>78,18</b>	<b>554,00</b>	<b>0,84</b>	<b>87,37</b>	<b>54,28</b>	<b>807,21</b>	<b>333,44</b>	<b>347,25</b>	<b>102,50</b>	<b>4,07</b>	
	<b>обед</b>														
	Закуска из св.помидора	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44	0	0,00	14,19	25,47	13,96	0,66	
	Рассольник Ленинградский	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62	0	0,08	39,4	39,2	17,7	0,66	
	Котлета мясная	80/30	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,00	34,53	140	26,67	1,87	
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	1,13	51	0,00	14,6	210	140	5,01	
	Кисель	200	0,07	0,04	23,04	111,6	0	1,8	0	0,00	10,1	5,4	0,34	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	<b>Итого</b>		<b>22,85</b>	<b>30,56</b>	<b>81,98</b>	<b>761,03</b>	<b>0,38</b>	<b>30,26</b>	<b>55,67</b>	<b>0,34</b>	<b>117,42</b>	<b>426,67</b>	<b>216,07</b>	<b>8,48</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>43,40</b>	<b>42,55</b>	<b>160,16</b>	<b>1315,03</b>	<b>1,22</b>	<b>117,63</b>	<b>109,95</b>	<b>807,55</b>	<b>450,86</b>	<b>773,92</b>	<b>318,57</b>	<b>12,55</b>	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углево ды	калор ийност	витамины				минеральные вещества				№ рецепт
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>4 день</b>	<b>завтрак 7-11лет. Неделя первая (Четверг)</b>														
	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,1	4	39,96	165,78	0,22	2,08	32	0,03	221,6	315,4	49,6	2,1	
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0,00	15,33	23,2	12,27	2,13	
	Корж молочный	80	5,42	9,36	51,64	313	0,22	0,01	0,23	0,00	1,02	2	0,36	1	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		<b>15,21</b>	<b>13,76</b>	<b>120,79</b>	<b>613,90</b>	<b>0,48</b>	<b>4,22</b>	<b>32,23</b>	<b>0,55</b>	<b>247,15</b>	<b>353,80</b>	<b>97,03</b>	<b>5,67</b>	
	<b>обед</b>														
	Закуска из свеклы с яблоками	80	1,048	4,12	9,68	80,08	0,01	6,84	0	2,95	27,52	29,7	15,76	1,37	
	Суп с мясными фрикадельками	200/20	1,75	2,22	12,31	104,8	0,09	8,86	15	2,43	23,76	57,78	23,74	0,92	
	Котлеты рыбные	80/30	14,71	4,81	10,3	143,41	0,1	0,48	13,34	0,00	59,26	187,69	28,74	0,83	
	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	129,73	1,16	3,75	33,15	1,65	38,25	76,95	26,7	0,86	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1	0	0,00	40,48	36,6	26,2	0,86	
	Итого		<b>25,71</b>	<b>14,20</b>	<b>116,16</b>	<b>781,38</b>	<b>1,45</b>	<b>20,93</b>	<b>61,49</b>	<b>7,65</b>	<b>203,07</b>	<b>405,32</b>	<b>180,94</b>	<b>6,30</b>	<b>0</b>
	Итого за день		<b>40,92</b>	<b>27,96</b>	<b>236,95</b>	<b>1395,28</b>	<b>1,93</b>	<b>25,15</b>	<b>93,72</b>	<b>8,20</b>	<b>450,22</b>	<b>759,12</b>	<b>277,97</b>	<b>11,97</b>	<b>0</b>

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту ры
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>5 день</b>	<b>завтрак 7-11 лет. Неделя первая (Пятница)</b>														
	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,3	183,4	0,4	1,9	71,6	0,10	92,3	128	26,7	1,3	
	какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0,00	133,33	111,11	25,56	2	
	Апельсины свежие	100	0,96	0,21	8,68	100,12	0,04	64,29	0,00	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32	
	Сосиска в тесте	100	5,30	9,26	15,82	171,00	0,09	0,00	0,00	0,52	11,20	59,90	9,20	0,77	
	<b>Итого</b>		<b>13,34</b>	<b>18,74</b>	<b>73,80</b>	<b>579,63</b>	<b>0,55</b>	<b>67,52</b>	<b>71,60</b>	<b>0,83</b>	<b>273,26</b>	<b>312,94</b>	<b>86,10</b>	<b>4,39</b>	
	<b>Обед.</b>														
	С-т из соленых огурцов с луком	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,8	0	0,10	18,16	17,83	12,5	0,62	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	
	Макароны отварные	150	5,10	9,10	34,20	244,50	0,06			0,01	12,10	37,60	8,14	0,81	
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	171	0,2	8,45	57,82	1,39	33,24	239,32	17,47	5	
	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	0,00	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	<b>Итого</b>		<b>25,66</b>	<b>30,06</b>	<b>116,77</b>	<b>829,30</b>	<b>0,42</b>	<b>61,59</b>	<b>57,82</b>	<b>2,12</b>	<b>122,92</b>	<b>401,03</b>	<b>151,81</b>	<b>9,83</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>39,00</b>	<b>48,80</b>	<b>190,57</b>	<b>1408,93</b>	<b>0,97</b>	<b>129,11</b>	<b>129,42</b>	<b>2,95</b>	<b>396,18</b>	<b>713,97</b>	<b>237,91</b>	<b>14,22</b>	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	каллори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>6 день</b>	<b>завтрак 7-11 лет. Неделя вторая (Понедельник)</b>														
	Макароны с сыром	150	12,18	14,32	30,7	321,96	0,07	0,2	103,7	0,06	265,68	18,28	181,87	1,11	
	Горошек с кукурузой конс.	60	0,32	0,05	10,97	96,11	0,03	0	0,1	0,24	22	4,8	76,8	1	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,60	13,6	11,73	22,13	2,13	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	<b>Итого</b>		<b>16,19</b>	<b>14,77</b>	<b>70,46</b>	<b>551,59</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>103,80</b>	<b>14,42</b>	<b>310,48</b>	<b>48,01</b>	<b>315,60</b>	<b>4,68</b>	
	<b>обед</b>														
	Помидор в с/с	80	0,43	0,07	3,96	118,24	0,01	5,32	7,50	5,32	28,37	32,50	16,55	1,06	
	Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	148,52	0,18	4,66	0,00	1,00	34,14	28,46	72,48	1,64	
	Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	110,12	0,05	0,41	33	0,00	23,65	83,14	16,5	0,68	
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,09		27,00		2,61	61,50	19,01	0,53	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,80	0,02	0,8	0,00	0,00	5,84	46,00	33	0,96	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	<b>Итого</b>		<b>20,93</b>	<b>15,14</b>	<b>130,61</b>	<b>858,51</b>	<b>0,41</b>	<b>11,19</b>	<b>67,50</b>	<b>6,94</b>	<b>108,41</b>	<b>268,20</b>	<b>217,34</b>	<b>6,33</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>37,12</b>	<b>29,91</b>	<b>201,07</b>	<b>1410,1</b>	<b>0,55</b>	<b>11,66</b>	<b>171,30</b>	<b>21,36</b>	<b>418,89</b>	<b>316,21</b>	<b>532,94</b>	<b>11,01</b>	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>7 день</b>	<b>завтрак 7-11 лет. Неделя вторая (Вторник)</b>														
	Каша манная	200	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18	1,08	131,67	20,3	115,19	0,48	
	Брутерброт с сыром	40/15/5	5,8	8,3	14,83	147	0,04	0,11	59	0,12	139,2	96	9,45	0,49	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0,01	0,00	133,33	25,56	111,11	2	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	<b>Итого</b>		<b>12,74</b>	<b>9,37</b>	<b>60,15</b>	<b>590,63</b>	<b>0,10</b>	<b>1,44</b>	<b>59,01</b>	<b>0,64</b>	<b>281,73</b>	<b>134,76</b>	<b>155,36</b>	<b>2,93</b>	
	<b>обед</b>														
	Закуска из огурцов и помидоров	80	0,77	4,86	2,91	112,15	0,03	6,6	6,6	0,00	15,2	27,13	12,83	0,59	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	8,25	0	0,33	24,6	27	66,65	1,09	
	Запеканка картофельная с мясом	170	10,59	7,77	20,62	214,9	0,08	0,75	37,5	1,20	45,18	35,05	132,18	1,5	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80	0,00	0,36	5,84	46,00	33,00	0,96	
	<b>Итого</b>		<b>24,02</b>	<b>16,99</b>	<b>101,07</b>	<b>759,35</b>	<b>0,27</b>	<b>9,80</b>	<b>37,50</b>	<b>2,51</b>	<b>89,42</b>	<b>124,65</b>	<b>291,63</b>	<b>5,01</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>36,76</b>	<b>26,36</b>	<b>161,22</b>	<b>1349,00</b>	<b>0,37</b>	<b>11,24</b>	<b>96,51</b>	<b>3,15</b>	<b>371,15</b>	<b>259,41</b>	<b>446,99</b>	<b>7,94</b>	



День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	каллори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>8 день</b>	<b>завтрак 7-11 лет. Неделя вторая (Среда)</b>														
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	388,09	0,09	0,74	0,33	2,25	226,4	48,92	344,91	0,84	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	12,27	23,20	2,13	
	Яблоки свежие	200	0,4	0,4	9,8	54	0,03	10	0	0,15	10	0	75,8	2,2	
	Итого		<b>31,53</b>	<b>18,40</b>	<b>71,39</b>	<b>577,21</b>	<b>0,16</b>	<b>2,87</b>	<b>0,33</b>	<b>2,92</b>	<b>260,93</b>	<b>74,39</b>	<b>478,71</b>	<b>3,41</b>	
	<b>обед</b>														
	С-т из свеклы с сыром и чесноком	80	1,13	4,80	1,87	124,24	0,01	5,32	7,50	0,87	28,37	16,55	32,50	1,06	
	Суп картофельный с рисом	200	1,57	2,17	9,69	78,6	0,04	6,6	0	0,00	21,36	44,78	18,22	0,7	
	Рагу овощное	175	12,56	11,72	15,2	287	0,07	11,33	14,6	0,14	36,8	38,7	108,2	1,92	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	96,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	
	Итого		<b>20,08</b>	<b>19,53</b>	<b>67,02</b>	<b>725,16</b>	<b>0,20</b>	<b>27,25</b>	<b>22,10</b>	<b>1,83</b>	<b>114,33</b>	<b>124,63</b>	<b>232,72</b>	<b>7,94</b>	
	Итого за день		<b>51,61</b>	<b>37,93</b>	<b>138,41</b>	<b>1302,37</b>	<b>0,36</b>	<b>30,12</b>	<b>22,43</b>	<b>4,75</b>	<b>375,26</b>	<b>199,02</b>	<b>711,43</b>	<b>11,35</b>	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	каллори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
<b>9 день</b>	<b>завтрак 7-11 лет. Неделя вторая (Четверг)</b>														
	Омлет с сыром	150	11	18,4	2,1	317	0,08	0,2	0,05	0,14	75,6	11,8	166	1,93	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	
	Икра кабачковая	60	0,32	0,05	2,97	42,5	0,04	1,3	0,01	0,00	8,1	0	90	0,22	
	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	0	0	0,00	18,5	10	81	0,9	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	<b>Итого</b>		<b>19,71</b>	<b>26,35</b>	<b>34,26</b>	<b>580,92</b>	<b>0,25</b>	<b>1,77</b>	<b>0,06</b>	<b>0,66</b>	<b>125,00</b>	<b>46,73</b>	<b>393,93</b>	<b>5,62</b>	
	<b>обед</b>														
	Салат из свежей капусты	80	1,30	3,70	1,60	27,60	0,02	8,65	14,80	0,00	16,60	7,50	24,90	0,40	
	Суп с Клецками	200	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	2,43	45,3	47,35	176,53	1,26	\
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	200,12	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	140,00	210,00	5,01	
	Гуляш из говядины	80/75	13,36	14,08	3,27	164,00	0,05	1,20	0,00	0,00	23,80	20,27	117,03	2,00	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	компот из сухиз плодов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	0,00	5,84	33	46	0,96	
	<b>Итого</b>		<b>35,99</b>	<b>27,57</b>	<b>124,80</b>	<b>836,67</b>	<b>0,43</b>	<b>11,11</b>	<b>15,00</b>	<b>3,05</b>	<b>103,34</b>	<b>257,22</b>	<b>609,36</b>	<b>10,69</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,70</b>	<b>53,92</b>	<b>159,06</b>	<b>1417,59</b>	<b>0,68</b>	<b>12,88</b>	<b>15,06</b>	<b>3,71</b>	<b>228,34</b>	<b>303,95</b>	<b>1003,29</b>	<b>16,31</b>	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	каллори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
<b>10 день</b>	<b>завтрак 7-11 лет. Неделя вторая (Пятница)</b>														
	Каша рисовая молочная	200	7,3	4,3	38,27	225,98	0,19	1,09	5	0,10	4,1	45	131	2,58	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	108	0,06	20	0	0,30	20	0	151,6	4,4	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,20	133,33	25,56	111,11	2,00	
	<b>Итого</b>		<b>11,26</b>	<b>5,50</b>	<b>77,19</b>	<b>552,61</b>	<b>0,29</b>	<b>21,09</b>	<b>5,00</b>	<b>0,92</b>	<b>33,30</b>	<b>58,20</b>	<b>317,40</b>	<b>7,42</b>	
	<b>обед</b>														
	Закуска из огурцов и помидоров	80	0,77	4,86	2,91	76,56	0,03	6,6	6,6	0,00	15,2	27,13	12,83	0,59	
	Суп из овощей	200	4,92	4,48	17,8	132	0,06	8,3	0,2	0,10	27,9	16,6	39,4	0,62	
	Макароны отварные	150	5,10	9,10	34,20	244,50	0,06	0,00	0,00	1,33	12,00	8,14	37,6	0,75	
	Рыба тушеная с овощами	75/75	22,70	3,66	1,88	101,20	0,08	5,9	1	0,02	0,08	0,08	0,08	0,08	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,40	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	<b>Итого</b>		<b>37,61</b>	<b>22,95</b>	<b>100,76</b>	<b>796,76</b>	<b>0,30</b>	<b>22,60</b>	<b>7,80</b>	<b>2,07</b>	<b>75,38</b>	<b>72,95</b>	<b>153,31</b>	<b>3,68</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>48,87</b>	<b>28,45</b>	<b>177,95</b>	<b>1349,47</b>	<b>0,59</b>	<b>43,69</b>	<b>12,80</b>	<b>2,99</b>	<b>108,68</b>	<b>131,15</b>	<b>470,71</b>	<b>11,10</b>	