

Утверждаю:

Муниципальное автономное
Образовательное
учреждение «Новосельская средняя
общеобразовательная школа»
Директор

Федоров И.А. _____

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7 до 11 лет

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования». Документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

День: 1**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон:осенне- зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	520	23,3	25,2	65,6	579	229	0,26	1,44	1,54	466,1	83,2	501,7	4,34
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	775	33	26,6	112	816	37,93	0,7	25,7	7,18	77	278	484	9,99
	Итого за день:	1495	57,3	52	197,8	1481	266,93	0,98	31,14	8,92	557,1	369,2	999,7	17,13

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	26,2	48,6	49,1	736	504,1	0,15	1,3	3,01	289,3	134,3	443,1	5,82
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	20	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88
339	Котлета из свинины	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	750	29	32,4	75,6	708	97,27	0,812	39	7,17	381,4	184,1	1696	6,8
	Итого за день:	1450	56,2	81,2	144,9	1530	601,37	0,982	44,3	10,38	684,7	326,4	2153,1	15,42

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
281	Запеканка с творогом	200	16,7	8,7	49,9	344	57,9	0,21	0,13	0,4	105,7	62,3	267,7	2,2
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	24,9	12,2	107,3	636	71	0,27	1,43	1,68	224,6	164,3	388,8	5,07
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
339	Котлета из свинины	90	15,8	11,1	14	219	3,6	0,14	0	1,3	48	23	156	2,52
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	790	34,7	21,66	109,2	769	60,7	0,493	6,52	3,8	146,7	163	358,1	10,75
	Итого за день:	1490	60,4	34,66	236,1	1493	131,7	0,823	21,95	5,88	403,5	345,3	768,9	20,24

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9	258,1	158,5	375,9	5,07
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	730	35,17	29,23	74,5	702	80,1	0,29	95,4	2,96	101,6	171,7	413,4	6,26
	Итого за день:	1440	55,57	45,23	166,2	1293	232,7	0,61	111,2	5,26	391,9	348,2	811,3	15,75

День: 5**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет****сезон: осенне- зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	39,9	18,9	87,2	678	117,1	0,22	0,3	2,46	422,1	145,2	543,7	4,32
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,5	0,15	12	12	35	0,4
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	6	1,9	18	15	36	0,56
394	Тефтели рыбные в соусе	120	12,1	10,9	13,9	203	0	0,1	2,83	0	28,35	19,74	0	0,69
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	805	25,8	23,2	112,6	760	39,1	0,29	10,53	3,95	114,45	175,14	220,2	4,38
	Итого за день:	1505	66,7	42,3	220	1524	156,2	0,53	14,83	6,61	550,55	328,34	777,9	11,5

День: 6**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет****сезон: осенне- зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7	4,31
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4	7	71	0	0,06	3,5	2	23	20	51	0,72
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
339	Котлета из свинины	90	15,8	11,1	14	219	3,6	0,14	0	1,3	48	23	156	2,52
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	795	31,2	24	103	750	51,87	0,772	32,9	8,77	365,4	170,6	336	6,69
	Итого за день:	1530	49	54,9	183,5	1419	301,97	0,932	37,8	10,97	593,5	295,8	625,7	13,8

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	39,6	15,7	100,4	697	111,6	0,24	1	2,46	462,1	156,5	576,9	4,91
	Второй завтрак													
501	Сок фрктвовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
339	Котлета из свинины	90	15,8	11,1	14	219	3,6	0,14	0	1,3	48	23	156	2,52
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	775	40,57	30,27	114	887	51,7	0,51	86,2	4,23	131,9	291,2	567,2	10,97
	Итого за день:	1475	81,17	46,17	234,6	1670	163,3	0,77	91,2	6,89	608	455,7	1158,1	18,68

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	520	28,9	27,6	78,4	679	248,1	0,24	2,54	2,21	581,3	167,3	580,1	5,62
	Второй завтрак													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
104	Щи из свежей капусты	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	24	0,18	15	0,6	31	54	209	3,36
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	730	26,1	19,16	85,14	612	24,23	0,57	44,2	6,11	100,7	162,5	302,2	6,12
	Итого за день:	1450	55,8	47,56	183,14	1379	272,33	0,87	60,74	8,72	714,2	347,8	904,3	16,16

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
270	Омлет натуральный	205	16	22,1	17	333	325	0,11	0,3	1,3	115	29	275	2,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	22	41,7	57,5	695	428,1	0,14	1,3	2,82	146,9	121	338,1	5,64
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
394	Тефтели рыбные в соусе	120	12,1	10,9	13,9	203	0	0,1	2,83	0	28,35	19,74	0	0,69
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	800	25,3	22,06	86,1	643	30,1	0,37	18,23	3,51	123,05	167,24	201,2	7,26
	Итого за день:	1500	48,1	64,56	163,2	1426	458,2	0,57	33,53	6,73	302,15	306,24	561,3	17,32

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне- зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	50,3	34,4	88,5	867	226,1	0,25	1,14	2,47	818,3	178,3	799,1	4,28
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9	29	23	49	1,16
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71
487	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	735	22,2	15,4	81,8	553	27,1	0,2	10,8	3,95	93,5	155,9	225	5,37
	Итого за день:	1445	73,5	50	190,5	1506	253,2	0,47	15,94	6,62	925,8	342,2	1038,1	12,45