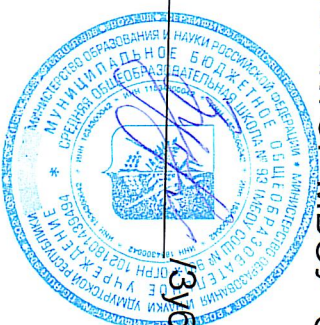


СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 93"

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/Зубко Т. В./



/Шамшурин А. О./

ПРИМЕРНОЕ

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2022

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
	Каша из хлопьев овсяных																			
120	"Геркулес" молочная	150/10	5,24	13,09	30,70	252,02	169,58	43,04	177	0,75	120,5	0,28	0,15	2,95						
62	Омлет натуральный	50	5,19	7,24	0,97	89,68	38	6,48	85,34	0,96	115	0,03	0,19	0,18						
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	65	0,22	0,21	12,08	48,44	8,41	4,58	5,6	1,14	0	0,01	0,01	2,34						
64	Батон школьный ржано-пшеничный	52	3,38	0,53	25,43	120,70	8,3	7,46	17,37	0,74	0	0,05	0,02	0						
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65						
	Итого за 'Завтрак'	527,00	15,68	22,37	86,70	595,68	284,74	68,56	330,3	3,69	245,5	0,39	0,45	6,12						
	Обед																			
172	Салат из свежих помидоров	65	0,68	3,19	2,77	42,58	9,56	11,72	3,76	0,54	0	0	0	14,17						
	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной	200/12,5	4,04	4,03	12,58	98,44	167,95	20,63	142,8	0,56	123,9	0,04	0,14	1,71						
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	6,87	4,30	126,65	137,02	24,92	93,36	0,82	0	0,05	0,15	0,52						
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0						
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1						
64	Батон школьный ржано-пшеничный	61	3,96	0,62	29,83	141,59	9,74	8,75	20,38	0,87	0	0,06	0,03	0						
	Итого за 'Обед '	788,50	26,70	19,88	116,65	741,84	332,08	69,63	265,7	3,75	154,9	0,17	0,34	20,5						
	Итого за день	1315,50	43,38	42,25	213,34	1385,52	616,82	118,19	596	7,44	401	0,46	0,79	26,62						

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
			всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг				
	Завтрак																	
119	Каша рисовая молочная"	150/10	3,52	10,43	24,10	185,22	155,63	27,15	118,8	0,39	153,8	0,16	0,13	1,96				
109	Флан творожный	65	9,25	4,17	8,17	97,48	136,4	15,19	113,4	0,43	87,03	0,03	0,16	3,32				
30	Плюшка Новомосковская	68	6,12	5,77	33,44	248,88	59,84	9,99	57,45	0,54	4,79	0,1	0,04	0,12				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Итого за 'Завтрак'	493,00	19,09	20,43	80,83	590,10	352,32	52,32	289,7	1,41	245,6	0,29	0,34	5,4				
	Обед																	
2	Салат из свежих огурцов	65	0,46	6,42	2,03	66,51	13,33	8,12	24,47	0,35	0	0,02	0,02	5,8				
	Суп крестьянский с крупой с																	
39	грудкой куриной	250/12,5	5,29	5,94	15,98	134,93	126,5	19,75	167,5	0,74	83,75	0,06	0,14	5				
155	Сардельки молодые	90	14,41	7,42	3,78	139,57	112,85	16,52	88,65	0,72	90,51	0,05	0,23	0,02				
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	75,46	12,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,23	10,94				
	Батон школьный ржано-																	
64	пшеничный	59	3,83	0,60	28,85	136,95	9,42	8,47	19,71	0,84	0	0,06	0,03	0				
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82				
	Итого за 'Обед'	826,50	27,37	25,82	99,93	731,05	343,28	67,42	399,3	3,96	209,7	0,36	0,65	30,58				
	Итого за день	1319,50	48,47	46,24	214,75	1451,16	695,6	119,74	689	5,27	456	0,54	0,99	36				

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
268	Салат "Сезонный"	65	0,71	3,24	4,33	54,80	99,15	7,98	20,8	0,34	0	0,02	0,02	14,11				
209	Колбаска "Витаминка"	60	10,06	8,51	1,55	94,41	123,44	5,1	17,12	0,97	51,94	0,06	0,12	0,08				
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	24,73	158,87	7,85	72,5	109	2,44	29,5	0,16	0,08	0				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	55	3,57	0,56	26,89	127,67	8,78	7,89	18,38	0,78	0	0,05	0,02	0				
19	Кисель из концентрата плодово-ягодный витаминизированный	200	0,10	0,00	32,06	129,45	7,08	0,73	0	0,07	0	0	0	12,1				
	Итого за 'Завтрак'	530,00	19,03	17,63	89,56	565,21	246,3	94,2	165,3	4,6	81,44	0,29	0,25	26,29				
	Обед																	
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	6,59	54,18	64,02	9,67	17,69	0,33	0	0,02	0,02	5,29				
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/12,5	5,36	5,19	18,95	141,91	137,7	25,85	152,6	0,28	129,5	0,11	0,17	6,75				
164	Котлеты Московские	90	12,85	9,38	9,96	174,86	112,3	19,15	51,88	0,33	74,36	0,05	0,2	0,02				
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	24,73	158,87	7,85	72,5	109	2,44	29,5	0,16	0,08	0				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	53	3,44	0,54	25,92	123,02	8,46	7,61	17,71	0,75	0	0,05	0,02	0				
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8				
	Итого за 'Обед'	822,50	27,43	23,47	101,62	713,95	333,58	135,62	350,4	4,22	233,4	0,38	0,49	14,86				
	Итого за день	1352,50	48,47	41,11	194,18	1319,16	549,88	229,82	515	8,82	314,4	0,68	0,74	41,2				

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								Витамины			
			всего		всего				Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг				
	Завтрак																			
173	Салат из свежих помидоров и огурцов	75	0,69		3,72		3,10	47,64	14	11,54	18,23	0,52	0	0,01	0,01	0,01	11,39			
72	Грудка куриная отварная	60	8,73		2,38		0,35	65,54	95,22	16,66	3,02	0,98	0	0,13	0,03	0,08				
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80		5,01		38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	52	3,38		0,53		25,43	120,70	8,3	7,46	17,37	0,74	0	0,05	0,02	0				2,71
5	Чай с лимоном	200	0,25		0,06		14,95	59,04	3,14	0,81	1,49	0,08	0	0	0	0				2,71
	Итого за 'Завтрак '	537,00	18,85		11,69		82,40	515,01	121,29	36,47	41,11	2,34	30,98	0,19	0,08	14,17				
	Обед																			
173	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55		2,98		2,48	38,11	11,2	9,23	14,58	0,42	0	0,01	0,01	9,11				
37	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44		3,46		8,60	68,46	156,72	6,08	116,1	0,58	123,6	0,05	0,04	4				
491	Тефтели (с рисом)	140	10,06		12,21		14,64	206,86	131,59	7,8	83,3	0,8	0	0,05	0,08	0,46				
113	Каша пшениная вязкая	150	4,20		5,19		25,41	164,72	10,38	20,12	85,48	0,99	98,55	0,15	0,02	0				
64	Батон школьный ржано-пшеничный	44	2,86		0,44		21,52	102,13	7,02	6,31	14,7	0,63	0	0,04	0,02	0				0
11	Напиток лимонный	200	0,13		0,01		24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75				
	Итого за 'Обед '	794,00	19,23		24,30		97,31	676,63	323,38	51,27	317,3	3,57	222,2	0,31	0,17	19,32				
	Итого за день	1331,00	40,09		35,99		179,71	1191,64	444,67	87,74	358,1	5,91	253	0,41	0,25	33,5				

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего		всего				Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг			
	Завтрак																		
	Каша пшеничная с молоком,																		
577	вязкая	160	4,57		3,86		11,74	175,49	122,56	24,18	163,9	0,77	75,15	0,12	0,05		2,41		
60	Запеканка из творога	70	12,61		3,59		6,03	147,82	94,19	18,34	137,6	0,43	85,39	0,14	0,18		4,34		
	Молоко стуженное с сахаром	15	1,06		1,25		4,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	10,17	0,01	0,06		0,15		
	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	50	0,17		0,16		9,29	37,26	6,47	3,52	4,31	0,87	0	0,01	0,01		1,8		
75	Батон школьный ржано-пшеничный	51	3,31		0,52		24,94	118,38	8,14	7,32	17,04	0,72	0	0,05	0,02		0		
64	Чай с сахаром	200	0,20		0,05		15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0		0		
3	Итого за 'Завтрак'	546,00	21,92		9,42		71,28	584,13	276,94	58,36	355	2,87	170,7	0,33	0,32		8,7		
	Обед																		
452	Салат "Золотая Осень"	65	0,80		5,83		8,03	85,30	14,06	4,58	14,43	0,4	0	0,01	0,01		4,47		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с грудкой куриной	250/12,5	5,94		3,61		22,74	145,13	145,56	14,05	64,07	0,29	117,7	0,22	0,17		1,5		
33	Шницель рыбный натуральный	90	17,80		13,17		8,83	222,37	167,34	21,43	198,5	0,33	80,09	0,29	0,26		0,18		
232	Масло сливочное	5	0,02		3,63		0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	0	0		0		
87	Пюре картофельное	150	3,24		5,41		23,82	155,54	75,46	12,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13		10,94		
64	Батон школьный ржано-пшеничный	54	3,51		0,55		26,41	125,35	8,62	7,75	18,04	0,77	0	0,05	0,02		0		
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62		0,00		19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0		1,9		
	Итого за 'Обед'	826,50	31,94		32,20		109,82	844,92	434,03	76,07	391,5	5,05	251	0,73	0,59		18,99		
	Итого за день	1372,50	56,86		41,61		212,11	1429,04	710,97	177,42	746,5	7,92	422	1,06	0,91		27,7		

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
	Каша из хлопьев овсяных																			
120	"Геркулес" молочная	150/10	6,24	13,09	30,70	252,02	169,58	43,04	177	0,75	120,5	0,18	0,15	2,95						
62	Омлет натуральный	50	5,19	7,24	0,97	89,68	38	6,48	85,34	0,96	115,02	0,03	0,19	0,18						
75	Десерт фруктовый "Яблоко с сахаром"	75	0,25	0,24	13,94	55,89	9,7	5,29	6,46	1,31	0	0,01	0,01	2,7						
	Батон школьный ржано-пшеничный	41	2,66	0,41	20,05	95,17	6,54	5,88	13,7	0,58	0	0,04	0,02	0						
64	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75						
	Итого за 'Завтрак'	526,00	14,48	21,00	90,33	589,10	230,29	62,42	285,6	3,76	235,52	0,27	0,37	11,58						
	Обед																			
172	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,95	2,56	39,30	8,82	10,82	3,47	0,5	0	0	0	13,08						
	Нутыли шyd с грудкой																			
47	куриной	250/12,5	6,97	5,07	26,64	183,47	151,8	34,58	164,7	0,81	134,78	0,21	0,19	3,5						
105	Котлета куриная "Нежная"	90	12,79	13,20	11,20	228,90	139,04	21,07	65,55	0,91	51,82	0,08	0,25	0,26						
115	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,35	24,01	144,29	12,83	12,89	105	0,59	28,55	0,04	0,02	0						
	Батон школьный ржано-пшеничный	52	3,38	0,53	25,43	120,70	8,3	7,46	17,37	0,74	0	0,05	0,02	0						
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0						
10	Итого за 'Обед'	814,50	26,79	26,09	109,81	792,50	321,39	86,81	356,1	3,61	215,15	0,38	0,48	16,84						
	Итого за день	1340,50	41,27	47,09	210,13	1429,60	552,19	159,23	642	7,37	450,67	0,65	0,85	28,4						

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-		ЭЦ,		Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего		всего		ды, г	ккал	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг			
	Завтрак																		
	Каша пшенная с молоком,																		
575	вязкая	170	5,77		5,01		22,44	146,94	155,03	39,43	128,4	0,2	86,72	0,19	0,07				2,43
442	Десерт фруктовый "Яблоки и груши с сахаром"	100	0,34		0,28		19,20	75,32	14,12	8,22	10,57	1,79	0	0,02	0,02				2,7
41	Сочни с творогом	76	8,15		8,65		13,53	215,32	60,33	0,07	1,15	0,02	51,04	0	0				2,45
13	Компот из свежих яблок	200	0,16		0,16		28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01				4,1
	Итого за 'Завтрак '	546,00	14,42		14,10		83,76	548,07	236,66	51,33	144,5	2,96	137,8	0,22	0,1				11,68
	Обед																		
2	Салат из свежих огурцов	70	0,50		6,92		2,18	71,62	14,36	8,74	26,36	0,37	0	0,02	0,02				6,24
	Суп из овощей с грудкой																		
450	куриной	200/12,5	3,88		3,61		9,90	85,14	146,44	16,16	140,3	0,55	94,33	0,06	0,15				1,29
	Копченые рубленые с																		
219	белокачанной капустой	90	10,79		9,59		12,41	176,60	142,91	26,52	75,65	0,84	94,4	0,08	0,22				0,81
87	Щоре картофельное	150	3,24		5,41		23,82	155,54	75,46	12,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,23				10,94
	Батон школьный ржано-																		
64	пшеничный	58	3,77		0,59		28,36	134,63	9,26	8,32	19,38	0,82	0	0,06	0,03				0
10	Напиток апельсиновый	200	0,13		0,03		25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0				8,82
	Итого за 'Обед '	780,50	22,32		26,14		102,14	721,09	394,15	74,3	360,7	3,89	224,2	0,38	0,65				28,1
	Итого за день	1326,50	36,74		40,23		208,90	1319,16	630,81	125,63	505	6,85	362	0,6	0,45				58,34

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	Завтрак																		
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	180	3,78	4,24	23,51	137,22	49,49	24,73	91,89	0,07	98,3	0,05	0,07	5,46					
59	Пудинг из творога (запеченный)	60	11,14	2,54	5,32	87,64	89,47	13,61	101,2	0,2	30,82	0,03	0,13	6,23					
	Повидло фруктовое (подварка)	15	0,00	0,00	3,88	31,03	18,82	0	0	1,21	0	0	0,01	0					
249	Сдоба обыкновенная	58	4,64	2,84	22,29	172,34	10,24	6,55	37,91	0,53	12,95	0,06	0,03	0					
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65					
	Итого за 'Завтрак '	513,00	21,97	11,04	82,48	555,21	231,66	59,25	276	2,26	152,1	0,17	0,32	12,34					
	Обед																		
298	Салат "Тазалык"	60	0,78	5,91	5,85	78,07	48,26	8,5	30,11	0,36	0	0,01	0,01	10,73					
41	Рассольник ленинградский с грудкой куриной	250/12,5	3,36	5,19	18,95	141,91	145,7	25,85	172,6	0,28	129,5	0,11	0,17	6,75					
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	14,52	198,26	125,26	17,95	117,9	2,01	73,58	0,05	0,16	0,38					
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0					
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0					
64	Багон школьный ржано- пшеничный	62	4,03	0,63	30,32	143,92	9,9	8,9	20,72	0,88	0	0,06	0,03	0					
	Итого за 'Обед '	849,50	25,80	27,14	128,18	860,10	330,35	61,19	342,3	3,6	234,1	0,23	0,38	17,86					
	Итого за день	1362,50	47,77	38,18	247,66	1515,30	562,01	120,44	618	5,86	386	0,4	0,7	30,2					

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
573	Каша гречневая с молоком, вязкая	180	6,61	5,31	33,59	200,32	54,97	33,46	164,7	0,73	28,3	0,2	0,14	9,46				
62	Омлет натуральный	65	6,75	9,42	1,26	116,58	49,4	8,43	111	1,25	149,5	0,04	0,25	0,24				
325	Растергай закусочный с мясом	72	9,21	5,23	29,93	203,03	90,92	7,1	45,04	0,1	7,56	0,06	0,04	4,38				
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47	61,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8				
	Итого за 'Завтрак'	524,00	22,82	20,02	80,25	581,04	198,54	49,83	322,2	2,17	185,4	0,31	0,43	16,88				
	Обед																	
175	Салат "Полоньинский"	60	0,67	5,91	3,18	67,35	17,75	3,09	11,04	0,37	0	0,01	0,02	7,31				
	Пуптыге шыд (суп картофельный со взбитым																	
45	яйцом) с кур грудкой	250/12,5	4,60	4,28	19,89	142,25	159,59	9,4	139	0,3	99,46	0,14	0,13	4,5				
208	Фрикадельки "Петушок"	90	10,68	11,55	7,49	188,98	138,77	1,67	84,21	0,35	89,88	0,04	0,1	0,08				
112	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,32	24,73	158,87	7,85	72,5	109	2,44	29,5	0,16	0,08	0				
	Батон школьный ржано- пшеничный	63	4,09	0,64	30,81	146,24	10,06	9,04	21,05	0,9	0	0,06	0,03	0				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Итого за 'Обед'	825,50	24,83	27,74	101,22	762,20	334,47	95,7	364,3	4,41	218,8	0,41	0,35	11,89				
	Итого за день	1349,50	47,65	47,76	181,46	1343,24	533,01	145,53	686	6,58	404	0,72	0,78	28,8				

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки			Жиры			Углево-ды, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины											
			всего	всего		всего	всего		Са	Мг	P		Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг														
	Завтрак																														
257	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150	6,31	9,46	21,28	233,46	125,04	29,64	157,7	0,34	102,4	0,17	0,16	6,04																	
91	Суфле из моркови	50	3,86	5,56	5,34	88,68	56,67	9,39	66,75	0,16	51,67	0,04	0,1	5,1																	
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	50	0,17	0,16	9,29	37,26	6,47	3,52	4,31	0,87	0	0,01	0,01	1,8																	
48	Булочка Шипка	48	3,59	3,41	18,19	116,51	5,91	1,18	29,35	0,4	0,43	0,05	0,02	0																	
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	1,9																	
	Итого за 'Завтрак'	498,00	14,55	18,60	74,06	554,24	216,55	59,34	258,1	3,83	154,5	0,26	0,29	14,84																	
	Обед																														
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,64	3,47	2,89	44,46	13,07	10,77	17,01	0,49	0	0,01	0,01	10,63																	
173	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	200/12,5	4,81	4,56	12,18	107,93	111,43	7,06	69,53	0,42	64	0,03	0,03	0,65																	
387	Суфле "Золотая рыбка"	105	14,02	14,26	10,72	226,63	129,53	38,77	145,5	0,75	107,2	0,22	0,25	0,44																	
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	75,46	12,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	10,94																	
64	Батон школьный ржано-пшеничный	48	3,12	0,49	23,47	111,42	7,66	6,89	16,04	0,68	0	0,05	0,02	0																	
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75																	
	Итого за 'Обед'	785,50	25,98	28,20	97,75	742,31	343,62	77,87	346,8	3,68	206,7	0,48	0,44	28,41																	
	Итого за день	1283,50	40,52	46,80	192,81	1336,55	560,17	137,21	564,9	8,92	362	0,74	0,73	53,52																	