

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Куминская СОШ
_____ С.Н. Батурин
Приказ №.462-од от 30.10.2023 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(десятидневное)

Для учащихся МКОУ Куминская СОШ

Возраст: 7-11 лет

(льготная категория)

1 ВАРИАНТ

Основное(организованное) меню для учащихся МКОУ Куминская СОШ
Возрастная категория обучающихся от 7 до 11 лет

1 ВАРИАНТ

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак -20-25%

Обед - 30-35 %

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
315	ЗАВТРАК	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	165	9,00	13,01	28,00	276,00	0,09	0,21	0,135	0,945	18,51	0,015	2,565	0,405	29,46	37,395	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,008	0	0	0,12	1,472	0	0	0	0	0	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,24	4,64	11,60	105,24	0,06	0,2	1,7	0,14	161,56	0	1,2	0	0,16	0	0	0	0,12
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,05	0,034	0,023	11,5	2,53	18,4	0,011	10,35	0	319,7	12,65	0	0	0,011
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520,00	16,86	18,51	70,19	520,73	0,201	0,49	13,485	3,765	245,992	0,034	19,215	0,413	404,07	82,895	0,001	0	0,137
12	ОБЕД	Салат вишневый	80	4,30	9,94	2,48	123,81	0,016	0,176	0,704	1,016	23,296	0,096	5,592	0,848	66,08	77,808	0,008	0,016	0,016
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	2,60	4,70	9,84	99,12	0,06	0,06	21,52	1,04	35,7	0	12,66	0	213,06	31,28	0	0	0,02
333	ОБЕД	Рыба запеченная с маслом	90	7,25	5,30	10,00	155,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
456	ОБЕД	Соус красный основной	50	1,21	0,50	3,85	25,19	0,03	0,03	3,79	0,25	3,42	0	0,28	0	3,51	1,16	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,54	4,46	21,41	140,37	0,165	0,15	24,495	1,125	58,305	0	27,6	0	681,6	69,6	0	0	0,03
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	21,70	98,50	0,04	0,08	320	1,04	40,76	0,28	10,04	0	16,84	5,44	0	0	0,48
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,008	0	0	0,12	1,472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	25,24	26,00	102,20	799,83	0,391	0,496	370,509	6,151	176,953	0,376	74,972	0,848	981,09	248,488	0,008	0,016	0,546
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1370,00	42,10	44,51	172,39	1320,56	0,592	0,986	383,994	9,916	422,945	0,41	94,187	1,261	1385,16	331,383	0,009	0,016	0,683

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150,00	4,15	4,90	25,17	161,33	0,06	0,045	0	0,78	24,375	0	3,06	0	0	0,015	0	0	0,3
392	ЗАВТРАК	Фрикадельки из говядины тушеные	90	6,05	8,01	10,00	110,03	0	0	0	0	1,071	0	0,234	0	0	0	0	0	0,027
444	ЗАВТРАК	Соус сметанный с томатом	50	0,64	0,69	0,67	11,55	0,005	0,01	1,36	0,075	2,945	0,005	0,225	0	2,9	1,525	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,00	3,30	15,80	117,34	0,06	0,22	1,92	0,9	189,38	0	15,76	0	50,24	21,76	0	0	0,18
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,008	0	0	0,12	1,472	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	17,00	17,30	70,96	485,69	0,133	0,275	3,28	1,875	219,243	0,005	19,279	0	53,14	23,3	0	0	0,507
7	ОБЕД	Салат из моркови с сыром	80	1,84	10,33	11,38	130	0,048	0,088	4,912	0,496	119,76	0,04	8,768	0	8,8	61,296	0	0	0
135	ОБЕД	Солянка сборная мясная	200	4,44	4,36	13,66	126	0,1	0,06	16,38	0,8	18,06	0	16,6	0	376,5	46,38	0	0	0,02
364	ОБЕД	Азу	200	12,62	9,44	37,42	230	0,18	0,1	27,96	1,36	18,74	0	30,5	0	725,74	80,52	0	0	0,04
25	ОБЕД	Чай фруктовый из вишни с фруктами	200	0,30	0,08	14,62	59,48	0	0,02	3,26	0,96	26,8	0	8,08	0	68,72	5,26	0	0	0,36
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,008	0	0	0,12	1,472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,4	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760,00	25,00	25,09	110,00	703,32	0,408	0,268	52,512	5,296	198,832	0,04	82,748	0	1179,76	256,656	0	0	0,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290,00	42,00	42,39	180,96	1189,01	0,541	0,543	55,792	7,171	418,075	0,045	102,027	0	1232,9	279,956	0	0	0,927

День: среда
Неделя: первая

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	8.36	9.40	20.02	156.56	0.078	0.06	0.558	0.942	210.24	0.078	10.002	0	19.998	108.018	0	0	0
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	200	7.00	7.78	26.20	187.24	0.1	0.16	1.3	0.58	128.86	0	8.2	0	15.1	22.5	0	0	0.08
10	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"	200	0.32	0.02	16.00	64.9	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Флоды свежие (апельсин)	150	1.35	0.30	12.15	64.5	0.06	0.045	90	0.45	51	0.015	19.5	0	295.5	34.5	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	17.03	17.50	74.37	473.20	0.238	0.285	100.338	2.812	400.8	0.093	39.722	0	360.538	168.638	0	0	0.11
32	ОБЕД	Салат "Летний"	80	3.80	8.00	5.70	133.05	0.112	0.176	9.504	1.76	29.12	0.096	11.688	0.704	211.44	79.696	0.008	0.008	0.016
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.08	3.50	8.32	81.8	0.06	0.06	25.24	0.68	34.98	0	7	0	154.96	21	0	0	0.02
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.00	4.60	30.00	179	0.3	0.15	0	4.605	20.865	0	1.02	0	0	0	0	0	0.105
390	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом ("сжиги")	90	7.00	7.74	7.96	137.39	0.018	0.009	2.7	0.297	9.657	0	7.74	0	54.99	27.27	0	0	0.018
453	ОБЕД	Соус томатный	50	0.31	0.79	1.67	15.24	0.01	0.015	1.36	0.09	2.09	0	0.25	0	0	0	0	0	0.025
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	18.46	70.2	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	25.07	25.51	105.03	774.52	0.58	0.41	38.864	9.152	121.624	0.096	48.498	0.704	421.83	191.166	0.008	0.008	0.384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	42.10	43.01	179.40	1247.72	0.818	0.695	139.202	11.964	522.424	0.189	88.22	0.704	782.368	359.804	0.008	0.008	0.494

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60.00	2.00	5.60	19.80	140	0.102	0.012	0	0.978	14.4	0	0	0	0	0	0	0	0
12	ЗАВТРАК	Печень, тушенная с овощами	90.00	11.00	6.50	5.30	155	0.297	1.746	33.093	6.03	33.723	6.399	15.993	0.918	238.14	249.417	0.009	0.027	0.198
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150.00	4.15	4.90	25.17	161.33	0.06	0.045	0	0.78	24.375	0	3.06	0	0	0.015	0	0	0.3
492	ЗАВТРАК	Чай "Витаминный"	200.00	0.84	0.28	24.66	115.18	0.02	0.06	200.08	1.3	25.86	0.16	9.02	0	30.3	10	0	0	0.28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	17.99	17.28	74.93	571.51	0.479	1.863	233.173	9.088	98.358	6.559	28.073	0.918	268.44	259.432	0.009	0.027	0.778
56	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	80	3.30	6.00	5.00	92	0.032	0.08	12.392	1.8	165.904	0.048	32.4	0	357.6	116.4	0.008	0	0.016
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	5.00	6.80	20.00	173	0.06	0.04	9	0.48	9.16	0	10.26	0	240.5	27.6	0	0	0
366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	100	8.00	8.00	5.00	162.43	0.05	0.06	2.35	0.33	22.48	0.02	3.45	0.01	43.65	17.85	0	0	0.01
414	ОБЕД	Рис отварной	150	3.10	3.80	25.40	148	0.03	0.015	0	0.375	7.875	0	18.24	0	34.995	52.5	0	0.015	0.09
512	ОБЕД	Напиток из плодов и ягод сушеных	200	0.12	0.06	17.38	68.46	0	0	5.56	0.42	16.52	0	4.78	0	54.54	5	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	25.32	25.54	105.70	801.73	0.252	0.195	29.302	5.085	237.411	0.068	87.93	0.01	731.285	282.55	0.008	0.015	0.316
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	43.31	42.82	180.63	1373.24	0.731	2.058	262.475	14.173	335.769	6.627	116.003	0.928	999.725	541.982	0.017	0.042	1.094

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	5.68	4.00	13.00	107	0.072	0.012	0.798	0.768	11.67	0.018	3	0	50.682	6	0	0	0
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	6.80	7.92	34.84	242.48	0.22	0.18	1.42	1.22	150.46	0	1.36	0	0.1	0	0	0	0.14
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4.24	4.64	11.60	105.24	0.06	0.2	1.7	0.14	161.56	0	1.2	0	0.16	0	0	0	0.12
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	115	0.46	0.46	11.27	54.05	0.034	0.023	11.5	2.53	18.4	0.011	10.35	0	319.7	12.65	0	0	0.011
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	17.18	17.02	70.71	508.77	0.386	0.415	15.418	4.658	342.09	0.029	15.91	0	370.642	18.65	0	0	0.271
416	ОБЕД	Шницель из говядины	90	9.00	8.00	3.00	128.58	0.009	0.036	0.576	0.189	15.462	0.018	2.691	0.117	29.97	22.032	0	0	0.009
29	ОБЕД	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	80	1.60	5.00	8.00	101.45	0.04	0.04	31.696	1.184	13.128	0.048	7.432	0	164.848	14.008	0	0	0.008
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	4.48	4.84	13.68	116.6	0.16	0.12	25.64	1.44	44.68	0	35.6	0	718.52	104.72	0	0	0.36
195	ОБЕД	Рагу из овощей	150	4.01	6.39	32.00	161.25	0.105	0.105	28.8	1.08	44.055	0.015	14.265	0.015	327.225	41.67	0	0	0.015
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0.16	0.04	14.10	55.88	0	0	3	0.14	15.86	0	7	0	51.56	6	0	0	0.18
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	63.2	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	25.05	25.15	103.70	721.60	0.394	0.301	89.712	5.713	148.657	0.081	85.788	0.132	1292.123	251.63	0	0	0.572
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1375	42.23	42.17	174.41	1230.37	0.78	0.716	105.13	10.371	490.747	0.11	101.698	0.132	1662.765	270.28	0	0	0.843

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
320	ЗАВТРАК	Сырники из творога с молоком стуженым	165	11.30	13.00	28.00	254	0.135	0.165	0.225	0.525	3.765	0.015	0.735	0.075	8.025	7.875	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.00	3.30	15.80	117.34	0.06	0.22	1.92	0.9	189.38	0	15.76	0	50.24	21.76	0	0	0.18
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	115	0.46	0.46	11.27	54.05	0.034	0.023	11.5	2.53	18.4	0.011	10.35	0	319.7	12.65	0	0	0.011
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	17.92	17.16	74.39	510.83	0.246	0.465	13.795	4.105	259.067	0.034	31.945	0.083	432.715	75.135	0.001	0	0.197
74	ОБЕД	Салат Мазайка	80	3.00	7.00	9.00	152	0.224	0.128	12.16	2.472	36.712	0.016	13.384	0.176	317.92	46.68	0	0	0.016
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5	200	3.00	6.00	15.00	145.3	0.04	0.02	4.64	0.24	4.34	0	5.16	0	120.6	13.92	0	0	0
170	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30					0	0	0	0	0	0	0	0	29.49	0	0	0	0
201	ОБЕД	Рулет или запеканка картофельная с печеню	200	12.30	10.17	33.00	256	0.32	1.44	44.98	5.46	22.76	5.18	39.88	0.8	862.84	271.7	0	0.04	0.18
448	ОБЕД	Соус белый основной	50	0.81	1.57	1.59	23.85	0.01	0.01	0.21	0.045	1.345	0	0.28	0	3.5	1.16	0	0	0
511	ОБЕД	Напиток из свежих ягод	200	0.10	0.04	16.42	64.4	0	0	7.26	0.14	16	0	3.64	0	49.04	4.14	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	63.2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	25.01	25.66	107.93	799.39	0.674	1.598	69.25	10.037	96.629	5.196	81.144	0.976	1353.9	430.29	0	0.04	0.396
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	42.93	42.82	182.32	1310.22	0.92	2.063	83.045	14.142	355.696	5.23	113.089	1.059	1786.615	505.425	0.001	0.04	0.593

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	150.00	13.00	16.36	25.00	280	0.075	0.42	0.975	1.8	129.75	0.18	8.19	1.5	95.64	131.16	0.015	0.015	0.045
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200.00	0.22	0.00	15.18	60.42	0	0	2.48	0.74	13.56	0	5.74	0	30.06	7.92	0	0	0.24
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	150.00	1.35	0.30	12.15	64.5	0.06	0.045	90	0.45	51	0.015	19.5	0	295.5	34.5	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540.00	17.73	17.06	71.65	490.36	0.143	0.465	93.455	3.11	195.782	0.195	33.43	1.5	421.2	173.58	0.015	0.015	0.315
21	ОБЕД	Салат из свежих овощей с перцем	80	1.60	8.12	3.71	91.18	0.08	0.096	60.6	1.24	24.808	0.12	17.344	0	223.448	42.576	0	0	0.016
154	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	4.82	5.84	17.00	150.6	0.1	0.08	18.52	1	14.04	0	19.84	0	385.52	53.76	0	0	0.02
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.00	4.60	29.00	179	0.3	0.15	0	4.605	20.865	0	1.02	0	0	0	0	0	0.105
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	8.00	6.56	5.13	164.85	0.03	0.03	4.52	0.36	10.62	0	3.78	0	47.25	15.66	0	0	0.01
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	18.46	70.2	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	25.30	26.00	106.22	813.67	0.59	0.356	83.7	8.925	95.245	0.12	62.784	0	656.658	175.196	0	0	0.351
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	43.03	43.06	177.87	1304.03	0.733	0.821	177.155	12.035	291.027	0.315	96.214	1.5	1077.858	348.776	0.015	0.015	0.666

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	5.68	4.00	13.00	107	0.072	0.012	0.798	0.768	11.67	0.018	3	0	50.682	6	0	0	0
264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200	11.00	13.60	30.00	235	0.12	0.36	1.32	0.92	229.14	0	21.18	0	118.88	99	0	0	0.14
10	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"	200	0.32	0.02	16.00	64.9	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	150	0.60	0.45	15.45	70.5	0.03	0.045	7.5	3.45	28.5	0	18	0	232.5	24	0	0	0.015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	17.60	18.07	74.45	477.40	0.222	0.437	18.098	5.978	280.01	0.018	44.2	0	432.002	132.62	0	0	0.155
31	ОБЕД	Салат "Здоровье"	80	1.60	7.00	7.90	85	0.088	0.112	25.32	1.232	29.056	0.096	16.336	0	162.496	34.384	0	0	0.008
145	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	200	7.24	6.24	16.42	152.62	0.14	0.08	11.2	1.86	50.38	0	29.6	0	400.4	109.24	0	0	0.02
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150.00	4.15	4.90	25.17	161.33	0.06	0.045	0	0.78	24.375	0	3.06	0	0	0.015	0	0	0.3
391	ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	90	6.00	6.10	6.90	116.94	0.009	0.054	0.621	0.18	20.277	0.009	1.17	0.099	14.184	11.25	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	50	0.31	0.79	1.67	15.24	0.01	0.015	1.36	0.09	2.09	0	0.25	0	0	0	0	0	0.025
493	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0.18	0.00	12.02	47.2	0	0	0.1	0.78	11.56	0	5.46	0	22.68	7.42	0	0	0.24
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	25.28	25.91	103.00	736.17	0.387	0.306	38.601	6.602	153.21	0.105	74.676	0.099	599.76	225.509	0	0	0.593
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	42.88	43.98	177.45	1213.57	0.609	0.743	56.699	12.58	433.22	0.123	118.876	0.099	1031.762	358.129	0	0	0.748

