

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах
Коробейникова М.Ю. _____
М.П. _____

Утверждаю:

директор МКОУ «Сызгинская ООШ»
Сабилова Н.А. _____



« 30 » 08 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. 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, учреждениях начального 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	Са	Mg	P	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
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
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	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	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.8	23.3	68.6	573	142.6	0.23	1.94	1.7	526.1	168.5	470.9	4.19
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	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
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
339	Котлеты из говядины	90	15.8	11.1	13.5	219	3.6	0.14	0	1.26	47.7	23.4	155.7	2.52
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
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
487	Компот из яблок с лимоном	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:	1000	32.4	25.7	119.5	836	56.7	0.432	22.21	5.97	164.8	175.3	368.3	12.279
	Итого за день:	1500	54.2	49	188.1	1409	199.3	0.662	24.15	7.67	690.9	343.8	839.2	16.469

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													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
471	Молоко сгущенное	20	1.5	1.7	11.1	65	9	0.01	0.2	0.04	61	7	44	0.04
	Итого за завтрак:	500	41.41	24.1	94.05	756.09	142.1	0.21	1.01	2.34	499.29	149.6	588	3.71
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29
95.433	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	205	1.6	4.2	5.8	68	5	0.03	6	1.9	33	19.4	41.6	0.88
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
307	Биточки рыбные	90	12	1.4	9	95	16.5	0.06	0	1.35	48	22.5	157.5	0.54
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
509	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	995	24.7	15.6	124.1	736	59.77	0.653	54.02	8.53	420.2	201.9	368	8.2
	Итого за день:	1495	66.11	39.7	218.2	1492.09	201.87	0.863	55.03	10.87	919.49	351.5	956	11.91

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	Р	Fe
	Завтрак													
230	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	6.3	7	31.2	209	40	0.08	1.4	0.5	137	20	123	0.47
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
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	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	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	505	22.6	23.4	73	590	149.1	0.15	2.24	1.71	557.3	144.3	432.1	3.19
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
53	Икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43	0	0.01	4.44	0.78	16.8	12.6	24.6	0.73
129	Суп с мак. изделиями и картофелем	200	2.4	4	10	86	6.7	0.05	3.01	1.62	17	14.4	39.6	0.66
322	Рагу из овощей из мяса	180	14	14	14	231	32	0.11	5.8	0.66	31	41	155	2.33
495	Компот из смеси 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
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 обед:	910	24.4	21.86	100	686	38.8	0.28	27.45	5.06	136.1	187.4	306.4	10.77
	Итого за день:	1415	47	45.26	173	1276	187.9	0.43	29.69	6.77	693.4	331.7	738.5	13.96

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													
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
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
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	18.8	16.8	85.5	568	168.6	0.21	2.1	2.1	240.1	139.5	355.9	5.81
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223	15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	935	22	16.2	105.94	650	27.23	0.52	42.3	6.6	123.2	158	219	7.98
	Итого за день:	1455	40.8	33	191.44	1218	195.83	0.73	44.4	8.7	363.3	297.5	574.9	13.79

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	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	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	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	21.51	23.2	71.55	575.09	138.1	0.15	2.15	1.34	551.29	145.6	439	2.64
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	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
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	845	34.8	31.3	92.3	787	101.1	0.313	21.22	3.57	160.3	180.4	410.1	9.91
	Итого за день:	1345	56.31	54.5	163.85	1362.09	239.2	0.463	23.37	4.91	711.59	326	849.1	12.55

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	Р	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
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
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	18.8	18.3	71.2	523	186.1	0.16	1.7	1.61	316.3	134.3	344.1	4.21
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29
116	Суп из овощей	200	1.6	3.6	5.1	59	0	0.06	6	1.9	18	15	36	0.51
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
319	Шницель натуральный рубленый	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
509	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	995	33.5	33.3	124.1	930	84.27	0.952	54.21	7.95	385.6	309.5	1829.6	14.619
	Итого за день:	1515	52.3	51.6	195.3	1453	270.37	1.112	55.91	9.56	701.9	443.8	2173.7	18.829

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	Р	Fe
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная, со сливочным маслом	205	5.2	6.5	32.1	208	40	0.06	1.3	0.16	128	29	126	29
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
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	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	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	505	19.8	21.3	71.6	559	139.6	0.12	1.74	1.36	496.1	141.5	389.9	31.94
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
313.42	Рыба, запеченная с картофелем по-русски с соусом	200	13.9	3.4	14.9	147	23	0.16	5.9	1.1	40	42	207	1.28
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	935	25.1	11.6	100.1	602	35.1	0.39	27	5.15	136.3	193.4	378.2	9.42
	Итого за день:	1440	44.9	32.9	171.7	1161	174.7	0.51	28.74	6.51	632.4	334.9	768.1	41.36

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	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	480	25.31	33.2	57.25	623.09	411.1	0.13	1.41	2.6	286.29	123.6	418	5.37
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
53	Икра свекольная	60	0.9	2.16	5.1	43	0	0.01	4.44	0.78	16.8	12.6	24.6	0.73
118	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
376	Рагу из птицы	200	21	19	15.9	319	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	935	30.7	27.66	93.2	743	73.1	0.35	33.55	5.22	144.5	190.9	383.2	11.579
	Итого за день:	1415	56.01	60.86	150.45	1366.09	484.2	0.48	34.96	7.82	430.79	314.5	801.2	16.949

День: 9

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													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
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
63	Бургерброд с сыром, с маслом	65	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	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	530	46.52	27.4	102.3	841	198.1	0.233	1.39	2.41	716.3	175.3	731.1	5.16
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
115.144	Суп картофельный с клецками	200	2.1	3	7.6	64	7	0.05	3.1	1.1	14	12	37	0.54
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18	12.15	0	183	0	0.05	0	0.9	9	18	163.5	2.66
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	995	32.9	27.05	94.9	750	60.23	0.673	42.02	6.29	133.2	172	383.4	10.82
	Итого за день:	1525	79.42	54.45	197.2	1591	258.33	0.906	43.41	8.7	849.5	347.3	1114.5	15.98

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	Р	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
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
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
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:	520	17.1	16.7	68.9	493	176.6	0.15	1.3	1.6	264.1	122.5	298.9	4.43
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29
95.433	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	205	1.6	4.2	5.8	68	5	0.03	6	1.9	33	19.4	41.6	0.88
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	995	32.8	30.2	112.5	853	114.1	0.313	30.12	5.7	174.7	167.8	344.5	11.4
	Итого за день:	1515	49.9	46.9	181.4	1346	290.7	0.463	31.42	7.3	438.8	290.3	643.4	15.83