

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 14

Алещкина Г.М.



## Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2023/2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП КИИ №2

И.В. Мильчикова



Меню составлено с учетом возрастных групп ( 7-11 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 3-х кратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00, полдник 16.00-16.30.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом- хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов; проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

### Используемые нормативные документы:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013
- Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и Тутельян ( Москва 2011 год).

г. Комсомольск-на-Амуре

Пищевая ценность учебный год 2023-2024 возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	выход блюду	пищевые ценности			энерг. ценность( ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)</b>													
Всего на завтрак :	26.41	63.71	89.41	722.6	0.202	15.579	0.1007	3.579	97.52	214.15	62.7	2.17	
Всего на обед:	34.7	37.38	121.29	932.95	0.33	31	0.036	9.77	120.25	394.2	101.3	6.89	
Всего полдник:	5.5	5.45	37.6	257	0.164	5.6	0.14	6.8	250	218	35	0.8	
Всего в день:	66.61	106.54	248.3	1912.55	0.696	52.179	0.2767	20.15	467.77	826.35	199	9.86	
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>													
Всего на завтрак :	26.75	14.2	95.97	632.9	0.183	2.859	0.071	0.948	327.1	289.7	68.2	1.79	
Всего на обед:	30.42	21.18	100.52	720.85	0.412	40.74	0.098	50.01	142.8	437.8	135.9	7.73	
Всего полдник:	8.9	14.3	29.2	309	0.05	2	0.11	0.6	25	41	9	2.2	
Всего в день:	66.07	49.68	225.69	1662.75	0.645	45.599	0.279	51.56	494.9	768.5	213.1	11.72	
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b>													
Всего на завтрак :	27.44	23.32	83.7	634.5	0.37	8.1	0.2	1.589	317.7	385.4	52.85	3.45	
Всего на обед:	35.21	31.23	130.77	960.98	0.388	30.268	0.032	8.1	125.53	406.25	143.1	7.5	
Всего полдник:	8.6	7.08	36.1	198	0.06	2	0.01	0.6	25	41	5	2.8	
Всего в день:	71.25	61.63	250.57	1793.48	0.818	40.368	0.242	10.29	468.23	832.65	200.9	13.75	
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)</b>													
Всего на завтрак :	23.65	23.38	121	673.5	0.406	15.639	0.143	2.579	147.7	486.07	211.7	9.435	
Всего на обед:	34.4	33.71	112.85	895.3	0.67	36.11	0.053	7.836	191.2	516.7	141.2	36.16	
Всего полдник:	5.5	5.45	37.6	307	0.164	5.6	0.14	6.8	40	62	7	1.8	
Всего в день:	63.55	62.54	271.45	1875.8	1.24	57.349	0.336	17.22	378.9	1064.8	359.9	47.4	
<b>Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)</b>													
Всего на завтрак :	24.55	17.19	87.97	577.25	0.41	0.71	0.204	2.939	141.1	448.2	193.8	7.84	
Всего на обед :	36.07	27.99	135.76	961.3	2.89	115.408	0.876	37.37	898.9	627.6	384.6	102.6	
Всего полдник:	8.6	11.5	37.4	290	0.06	2	0.01	5	250	218	35	0.8	
Всего в день:	69.22	56.68	261.13	1828.55	3.36	118.118	1.09	45.31	1290	1293.8	613.4	111.3	
<b>Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)</b>													
Всего на завтрак :	24.22	62	79.02	732.56	0.12	1.37	0.013	0.789	221.7	196.2	39.1	1.39	
Всего на обед:	28	30.42	102.84	798.8	0.364	46.91	0.098	8.14	188.3	439.9	143.3	7.53	
Всего полдник:	6.1	9.5	21.4	281	0.189	6.8	0.26	6.8	250	218	35	0.8	
Всего в день:	58.32	101.92	203.26	1812.36	0.673	55.08	0.371	15.73	660	854.1	217.4	9.72	
<b>Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)</b>													

<b>Всего на завтрак :</b>	<i>18</i>	<i>11.45</i>	<i>96.83</i>	<i>562.68</i>	<i>0.6</i>	<i>15.03</i>	<i>0.04</i>	<i>2.239</i>	<i>107.7</i>	<i>132.18</i>	<i>35.6</i>	<i>5.2</i>
<b>Всего на обед:</b>	<i>45.24</i>	<i>42.79</i>	<i>111.17</i>	<i>1002.1</i>	<i>0.392</i>	<i>25.5</i>	<i>0.064</i>	<i>6.52</i>	<i>134.75</i>	<i>417.85</i>	<i>111.5</i>	<i>6.055</i>
<b>Всего полдник:</b>	<i>8.6</i>	<i>11.5</i>	<i>37.4</i>	<i>290</i>	<i>0.06</i>	<i>2</i>	<i>0.01</i>	<i>5</i>	<i>14</i>	<i>28</i>	<i>5</i>	<i>2.8</i>
<b>Всего в день:</b>	<i>71.84</i>	<i>65.74</i>	<i>245.4</i>	<i>1854.78</i>	<i>1.052</i>	<i>42.53</i>	<i>0.114</i>	<i>13.76</i>	<i>256.45</i>	<i>578.03</i>	<i>152.1</i>	<i>14.06</i>
<b>Вторая недел 8 ДЕНЬ (среда)</b>												
<b>Всего на завтрак :</b>	<i>26.65</i>	<i>24.54</i>	<i>141.6</i>	<i>778.3</i>	<i>0.428</i>	<i>9.97</i>	<i>0.123</i>	<i>2</i>	<i>265.1</i>	<i>341.74</i>	<i>76.45</i>	<i>4.22</i>
<b>Всего на обед:</b>	<i>27.89</i>	<i>31.83</i>	<i>100.7</i>	<i>804.85</i>	<i>0.73</i>	<i>40.49</i>	<i>0.037</i>	<i>4.13</i>	<i>158.75</i>	<i>667.5</i>	<i>147.9</i>	<i>9.25</i>
<b>Всего полдник:</b>	<i>8.6</i>	<i>11.5</i>	<i>37.4</i>	<i>290</i>	<i>0.189</i>	<i>6.8</i>	<i>0.26</i>	<i>6.8</i>	<i>40</i>	<i>62</i>	<i>7</i>	<i>1.8</i>
<b>Всего в день:</b>	<i>63.14</i>	<i>67.87</i>	<i>279.7</i>	<i>1873.15</i>	<i>1.347</i>	<i>57.26</i>	<i>0.42</i>	<i>12.93</i>	<i>463.85</i>	<i>1071.2</i>	<i>231.4</i>	<i>15.27</i>
<b>Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)</b>												
<b>Всего на завтрак :</b>	<i>18.62</i>	<i>22.8</i>	<i>78.37</i>	<i>687.5</i>	<i>0.428</i>	<i>9.97</i>	<i>0.123</i>	<i>2</i>	<i>265.1</i>	<i>341.74</i>	<i>76.45</i>	<i>4.22</i>
<b>Всего на обед:</b>	<i>27.46</i>	<i>21.73</i>	<i>102.49</i>	<i>743.8</i>	<i>0.73</i>	<i>40.49</i>	<i>0.037</i>	<i>4.13</i>	<i>158.75</i>	<i>667.5</i>	<i>147.9</i>	<i>9.25</i>
<b>Всего полдник:</b>	<i>4.8</i>	<i>6.5</i>	<i>29.4</i>	<i>190</i>	<i>0.189</i>	<i>6.8</i>	<i>0.26</i>	<i>6.8</i>	<i>250</i>	<i>218</i>	<i>35</i>	<i>0.8</i>
<b>Всего в день:</b>	<i>50.88</i>	<i>51.03</i>	<i>210.26</i>	<i>1621.3</i>	<i>1.347</i>	<i>57.26</i>	<i>0.42</i>	<i>12.93</i>	<i>673.85</i>	<i>1227.2</i>	<i>259.4</i>	<i>14.27</i>
<b>Вторая недел 10 ДЕНЬ (пятница)</b>												
<b>Всего на завтрак :</b>	<i>26.1</i>	<i>17.55</i>	<i>72.94</i>	<i>586.5</i>	<i>0.29</i>	<i>2.71</i>	<i>0.103</i>	<i>1.789</i>	<i>379.9</i>	<i>475</i>	<i>82.9</i>	<i>4.35</i>
<b>Всего на обед:</b>	<i>30.02</i>	<i>34.36</i>	<i>126.82</i>	<i>857.15</i>	<i>0.882</i>	<i>27.788</i>	<i>0.069</i>	<i>5.65</i>	<i>124.28</i>	<i>403.3</i>	<i>106</i>	<i>10.28</i>
<b>Всего полдник:</b>	<i>8.9</i>	<i>14.3</i>	<i>29.2</i>	<i>289</i>	<i>0.189</i>	<i>6.8</i>	<i>0.26</i>	<i>6.8</i>	<i>40</i>	<i>62</i>	<i>7</i>	<i>1.8</i>
<b>Всего в день:</b>	<i>65.02</i>	<i>66.21</i>	<i>228.96</i>	<i>1732.65</i>	<i>1.361</i>	<i>37.298</i>	<i>0.432</i>	<i>14.24</i>	<i>544.18</i>	<i>940.3</i>	<i>195.9</i>	<i>16.43</i>
Среднее за 10 дней	<i>64.59</i>	<i>68.984</i>	<i>242.47</i>	<i>1796.74</i>	<i>1.2539</i>	<i>56.3041</i>	<i>0.3981</i>	<i>21.41</i>	<i>569.813</i>	<i>945.7</i>	<i>264.2</i>	<i>26.37</i>

## Ведомость контроля за рационом питания с 7 лет до 11 лет

2023-2024 год

Наименование продукта	норма в день	за 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее за 10 дней	откл. в гр.	откл. факт в
хлеб ржаной	48.0	<b>480.0</b>	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	<b>500</b>	<b>50.0</b>	<b>2.0</b>	2.5
хлеб пшенич.	90.0	<b>900.0</b>	100	100	114	100	100	100	117	100	100	100	<b>1031</b>	<b>103.1</b>	<b>13.1</b>	3.9
мука	9.0	<b>90.0</b>	14	3	9	6	17		3	13	5	2	<b>72</b>	<b>7.2</b>	<b>-1.8</b>	0.4
крупа, бобовые	27.0	<b>270.0</b>	98	89	54	46	69	59	59	61	75	65	<b>675</b>	<b>67.5</b>	<b>40.5</b>	3.4
макаронные изд.	9.0	<b>90.0</b>			51		51		51			51	<b>204</b>	<b>20.4</b>	<b>11.4</b>	1.0
картофель	112.8	<b>1128.0</b>	75	189	112	190	43	75	70	129	156	50	<b>1089</b>	<b>108.9</b>	<b>-3.9</b>	3.6
овощи	168.0	<b>1680.0</b>	118	183	194	141	195	280	123	235	222	164	<b>1855</b>	<b>185.5</b>	<b>17.5</b>	4.9
фрукты	100.0	<b>1000.0</b>		131	46		146	66	148	46	100	36	<b>719</b>	<b>71.9</b>	<b>-28.1</b>	3.6
сухофрукты	9.0	<b>90.0</b>	30			30					30		<b>90</b>	<b>9.0</b>	<b>0.0</b>	0.5
мясо	42.0	<b>420.0</b>	79		166	79		80		74	44	79	<b>601</b>	<b>60.1</b>	<b>18.1</b>	3.0
субпродукты	18.0	<b>180.0</b>					72						<b>72</b>	<b>7.2</b>	<b>-10.8</b>	0.4
куры Икатег.	21.0	<b>210.0</b>	20	79				20	142	20		72	<b>353</b>	<b>35.3</b>	<b>14.3</b>	1.8
рыба- филе	35.0	<b>350.0</b>		87		40			112		87		<b>326</b>	<b>32.6</b>	<b>-2.4</b>	1.6
кисломол продукт	90.0	<b>900.0</b>		200	200		200		200	200	200	200	<b>1400</b>	<b>140.0</b>	<b>50.0</b>	7.0
молоко	150.0	<b>1500.0</b>	275	23	118	83	150	225	13	83	53	50	<b>1073</b>	<b>107.3</b>	<b>-42.7</b>	7.3
творог	30.0	<b>300.0</b>		23		83		23		83		50	<b>262</b>	<b>26.2</b>	<b>-3.8</b>	1.3
сыр	6.0	<b>60.0</b>	15		15		30					22	<b>82</b>	<b>8.2</b>	<b>2.2</b>	0.4
сметана	6.0	<b>60.0</b>		9	10	3	10		2	3		4	<b>41</b>	<b>4.1</b>	<b>-1.9</b>	0.2
сливоч. масло	18.0	<b>180.0</b>	29	14	7		14	23	16	5	25	7	<b>140</b>	<b>14.0</b>	<b>-4.0</b>	0.7
растит. масло	9.0	<b>90.0</b>	17	24	15	22	25	19	22	29	24	31	<b>228</b>	<b>22.8</b>	<b>13.8</b>	1.1
яйцо	28.0	<b>280.0</b>	50		20	9	65	50	7	14			<b>215</b>	<b>21.5</b>	<b>-6.5</b>	1.1
сахар	24.0	<b>240.0</b>	36	46	26	44	33	36	28	44	46	30	<b>369</b>	<b>36.9</b>	<b>12.9</b>	1.8
чай	0.24	<b>2.4</b>	1	1		1	1		1	1	1	1	<b>8</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	0.0
какао, кофейн	0.72	<b>7.2</b>			5			5					<b>10</b>	<b>1.0</b>	<b>0.3</b>	0.1
соль	3.0	<b>30.0</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>30</b>	<b>3.0</b>	<b>0.0</b>	0.2

### Сводная карта 3х разовое питание 2023-2024г. 7-11 лет

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная (пшено)	200	Курица(филе) в сметанном соусе	50/50	Плов с мясом	220	Пудинг из творога,	100	Макароны с сыром	150/30
Омлет ( яйцо вареное)	1/65	Каша гречневая	150	Кофейный напиток	200	Соус молоч. или джем	50	яйцо отварное	1шт
Молоко заварное	200	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50	Каша манная молочная	150	Молоко заварное	200
Батон	50	Хлеб пшеничный	50	Сыр	15	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	50
масло сливочное,сыр	15/15	Фрукт	100			Батон	50	Фрукт	100
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
<b>с 13-00 до 14-00</b>		<b>с 13-00 до 14-00</b>		<b>с 13-00 до 14-00</b>		<b>с 13-00 до 14-00</b>		<b>с 13-00 до 14-00</b>	
Салат из свежих помидор	80	Салат из помидор и кукурузы	80	Икра свекольная	80	Салат из капусты с огурцом	80	Салат из морск. капусты	80
Суп лапша по домашнему	250	Суп гороховый с курицей	250	Суп кучерявый на бульоне	250	Суп рыбный	250	Свекольник со сметаной	250
Гуляш	50/50	Рыба тушеная с овощами	70/70	Биточек мясной (особый), соус	90/30	Азу по домашнему	150/50	оладьи печеночные, соус	90/50
Рис рассыпчатый	150	Картоф. пюре	150	Макароны отварные	150	Компот из сух.фруктов	200	Каша гречневая	150
Компот из сухфруктов	200	Кисель из свежих плодов	200.	Компот из св. плодов	200	Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		50	Хлеб пшеничный	50
									100
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Печенье	50	Кекс творожный	50	Булочка	50	Печенье	50	Булочка	50
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	Завтрак	Выход
с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда	с 9-15 до 10-00	блюда
Каша молочная	200	Котлета рыбная, соус	90/50	Пудинг из творога,	100	Ежики с соусом	70/30	Курица тушеная в соусе	50/50
Омлет( яйцо вареное)	1/65	Рис отварной	150	Соус молоч. или джем	50	Каша гречневая рассыпчат.	150	Макароны отварные	150
Кофейный напиток	200	Чай с лимоном	200	Каша овсяная молочная	150	Чай с сахаром	200	Чай с молоком	200
Батон	50	Хлеб пшеничный	50	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
масло сливочное,сыр	15/15	фрукт	100	Батон	50	фрукт		сыр	15
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
<b>с 13-00 до 14-00</b>		<b>с 13-00 до 14-00</b>		<b>с 13-00 до 14-00</b>		<b>с 13-00 до 14-00</b>		<b>с 13-00 до 14-00</b>	
Салат из св.капусты	80	Салат из св. огурцов	80	Салат из овощей	80	Салат из морск. капусты	80	Салат из свеклы с сыром	80
Рассольник	250	Суп рыбный	250	Суп гороховый на бульоне	250	Щи из свежей капусты	250	Суп овощной	250
Голубцы ленивые	200	Птица запеченная	100	Котлеты по хлыновски	90	Рыба тушеная с овощами	70/70	Плов с мясом	150/50
Компот из яблок, лимоном	200	Макарон.издел.отварные	150	Рагу овощное	150	Картофельное пюре	150	Кисель из ягоды	200
Хлеб ржаной	50	Компот из св. плодов	200	Компот из св.плодов	200	Компот из сух.фруктов	200	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Кекс творожный	50	Печенье	50	Булочка	50	Булочка	50	творожник	50
Сок фруктовый	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	200	Сок фруктовый	200

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
Муниципального общеобразовательного учреждения 2023/2024 учебный год (7-11 лет)**

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
<b>Первая неделя 1день (понедельник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	8.64	11.06	44.32	271
Москва 2011			крупа пшеничная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
			сахар	6	6				
301	Омлет	65	яйцо	46	40	5.6	8.7	1.5	106
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2.5	2.5				
Кон.отр.	Молоко заварное	200	чай- заварка№ 492	50	50	4.55	2.8	17.77	81
			молоко	150	150				
			сахар	15	15				
	Батон	50	Батон	50	50	3.75	1.45	25.7	101
105/100	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15.2	15	3.87	39.7	0.12	163.6
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>26.41</b>	<b>63.71</b>	<b>89.41</b>	<b>722.6</b>
<b>ОБЕД</b>									
22	Салат из свежих помидор	80	помидоры свежие	86	72.8	0.8	8.08	2.72	87.2
			растительное масло	8	8				
62	Суп лапша по домашнему с картофелем	250	Картофель	100	75	5.7	4.3	17.87	139.35
			морковь	12.5	10				
			лук репчатый	11.9	10				
			масло растительное	2.4	2.4				
			вода или бульон	190	190				
			лапша домашняя	10	10				
			мука	8.7	8,7 (0,6 подпыл)				
			яйцо	2.50	2.5				
			вода	1.70	1.7				
			курица	20.00	12.5				
367	Гуляш	50/50	говядина (свинина)	107.8	79	17	18	3.5	247
			масло растительное	6.5	6.5				

			мука пшеничная	3.7	3.7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
291	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3.6	6	29	144.9
			Масло сливочное	5.5	5.5				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>34.7</b>	<b>37.38</b>	<b>121.29</b>	<b>932.95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50	печенье		50	4.5	5.25	37.4	165
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0.2	0.2	92
			<b>Всего полдник:</b>			<b>5.5</b>	<b>5.45</b>	<b>37.6</b>	<b>257</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>66.61</b>	<b>106.54</b>	<b>248.3</b>	<b>1912.55</b>
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
54-25	Курица(филе) тушеное в сметане	50/50	куриная грудка	67	59	14.1	5.7	4.4	139.4
			лук репчатый	12.9	10.3				
			морковь	28.4	22.7				
			мука пшеничная	2.7	2.7				
			сметана	9.1	9.1				
			масло растительное	2.7	2.7				
			вода	40	40				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8.55	7.8	37.07	253
			сливочное масло	7	7				
			вода	102	102				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>26.75</b>	<b>14.2</b>	<b>95.97</b>	<b>632.9</b>
<b>ОБЕД</b>									

20	Салат из помидор и кукурузы	80	Помидоры	59	50	0.9	8.44	6.82	106.4
			Лук репчатый	9.5	8				
			Кукуруза консервированная	33.3	20				
			Масло растительное	8	8				
144	Суп картофельный	250	картофель	83.2	62.5	6.67	6.28	15.17	148.35
404	с бобовыми		морковь	12.5	10				
			горох	20.3	20				
			или конс.горошек	38.5	25				
			лук	12	10				
			растительное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12.5				
343	Рыба тушеная в томате	70/70	минтай	113	87	13.3	7.2	6.3	143
	с овощами		морковь	32	25				
			бульон или вода	25	25				
			лук	22	18				
			томат-пюре	9	9				
			сахар	2.5	2.5				
			растительное масло	7.5	7.5				
429	Картофельное пюре	150	картофель	169.5	126	3.15	6.6	16.35	138
			сливочное масло	6.75	6.75				
			молоко	24	23				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0.2	0.1	21.5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>30.42</b>	<b>21.18</b>	<b>100.52</b>	<b>720.85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Кекс творожный	50	кекс		50	5.1	9.3	21.2	209
	Кисломолочный напиток	200	кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
<b>Всего на полдник:</b>						<b>8.9</b>	<b>14.3</b>	<b>29.2</b>	<b>309</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>66.07</b>	<b>49.68</b>	<b>225.69</b>	<b>1662.75</b>
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
370	Плов с отварным мясом	60/160	говядина (свинина)	111(108)	97(94)	16.6	16.3	43.2	387
			крупа рисовая	54	54				
			морковь	25	20				

			растительное масло	8	8				
			лук репчатый	9.7	8				
			томат	10	10				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3.2	2.7	15.9	79
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
			вода	120	120				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
100	Сыр	15	сыр	15.2	15	3.84	3.92	0	51
<b>Всего завтрак</b>						<b>27.44</b>	<b>23.32</b>	<b>83.7</b>	<b>634.5</b>
<b>ОБЕД</b>									
119	Икра свекольная	80	свекла	75.2	60	2.4	7.12	10.4	92
			лук репчатый	20.8	18.4				
			растительное масло	8	8				
			томат	28	28				
			лимонная кислота	0.44	0.44				
			сахар	1.2	1.2				
3	Суп Кудрявый на бульоне	250	Картофель	150	112	7.2	6.6	18.5	168
			Лук репчатый	11.9	10				
			Морковь	12	9.6				
			Масло растительное	2.5	2.5				
			Яйцо	1/2шт	20				
			бульон	180	180				
			Сметана	10	10				
269	Биточек мясной (особый)	90	Говядина	58	50	12	14.4	6.3	234
			Свинина	25	22				
			Хлеб	14	14				
			Сухари	9	9				
			Молоко или вода	18	18				
			Масло растительное	3.6	3.6				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5.66	0.68	29.04	145
			масло сливочное	7	7				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87

<b>Всего на обед:</b>						<b>35.21</b>	<b>31.23</b>	<b>130.77</b>	<b>960.98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка	50	50	4.8	1.1	28.1	98
	Кисломолочная напиток	200	кисломолочный напиток	200	200	3.8	5	8	100
			<b>Всего полдник</b>			<b>8.6</b>	<b>7.08</b>	<b>36.1</b>	<b>198</b>
			<b>Всего день</b>			<b>71.25</b>	<b>61.63</b>	<b>250.57</b>	<b>1793.48</b>
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80.1	79	13.8	13.13	21.1	208
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2.5	2.5				
			сметана	2.5	2.5				
			джем	50	50	0.2	0	32.6	95
250	Каша манная молочная	150	молоко	82.5	82.5	5.8	8.8	26.6	209.5
			крупа манная	33	33				
			вода	40.5	40.5				
			масло сливочное	5	5				
			сахар	6	6				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3.75	1.45	25.7	101
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>23.65</b>	<b>23.38</b>	<b>121</b>	<b>673.5</b>
<b>ОБЕД</b>									
	Салат из капусты с огурцом	80	Капуста белокочанная	69.8	55.2	1.28	8.08	7.7	109
			Огурец свежий	26	20				
			Масло растительное	8	8				
				8	8				
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	40	9.22	7.23	16.05	166
			картофель	93	70				
			морковь	20	16				
			лук	9.5	8				
			растительное масло	3.8	3.8				
			крупа рисовая	5	5				

364	Азу по татарски	150/50	говядина (свинина)	93(90)	80 (79)	16.3	17.4	20.8	305.8
			Масло растительное	7	7				
			томат	9	9				
			лук репчатый	18	15				
			мука пшеничная	3	3				
			огурцы соленые	20	18				
			картофель	160	120				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>34.4</b>	<b>33.71</b>	<b>112.85</b>	<b>895.3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Печенье	50	печенье		50	4.5	5.25	37.4	215
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0.2	0.2	92
						5.5	5.45	37.6	307
<b>Всего в день:</b>						<b>63.55</b>	<b>62.54</b>	<b>271.45</b>	<b>1875.8</b>
<b>Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
295	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	макарон..изделия	51	51(144)	10.8	9.09	30.6	247
			масло сливочное	6.5	6.5				
			сыр	33	30				
300	Яйцо вареное	1 шт	яйцо		1 шт	5.1	4.6	0.3	63
Кон.отр.	Молоко заварное	200	чай- заварка№ 492	50	50	4.55	2.8	17.77	86.75
			молоко	150	150				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>24.55</b>	<b>17.19</b>	<b>87.97</b>	<b>577.25</b>
<b>ОБЕД</b>									
кон. отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженая	68.8	52	1.66	1.98	3.07	40
			лук репчатый	11.8	10				
			морковь	20	16				
			масло растительное	10	10				
131	Свекольник со сметаной	250	свекла	80	64	2.17	4.45	17.02	132.2
			картофель	57.5	43				

			морковь	12.5	10				
			лук	13.5	11.3				
			растительное масло	5	5				
			сахар	2.5	2.5				
			томат-паста	3.25	3.25				
			сметана	10	10				
399	Оладьи из печени с соусом	90/50	Печень говяжья	86.4	72	15.5	10.5	10.6	199.8
			морковь	13.5	9.9				
			Мука пшеничная	15	15				
			Масло растительное	9.6	9.6				
			Яйца	15	15				
454			Соус томатный с овощами		50	0.59	2.06	3.7	35.8
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8.55	7.8	37.07	253
			сливочное масло	7	7				
			вода	102	102				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>36.07</b>	<b>27.99</b>	<b>135.76</b>	<b>961.3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка		50	4.8	6.5	29.4	190
	Кисломолочная продукция	200	Кисломолочная продукция		200	3.8	5	8	100
						<b>8.6</b>	<b>11.5</b>	<b>37.4</b>	<b>290</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>69.22</b>	<b>56.68</b>	<b>261.13</b>	<b>1828.55</b>
<b>Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
173	Каша молочная	200	молоко	100	100	7.8	9.45	35.8	282.96
Москва 2011			крупа пшеничная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	50 (44)	50 (44)				
			сливочное масло	5	5				
			вода	60	60				
			сахар	6	6				
301	Омлет	65	яйцо	46	40	5.6	8.7	1.5	106
			молоко	25	25				
			масло сливочное	2.5	2.5				

501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3.2	2.7	15.9	79
			молоко	100	100				
			вода	120	120				
			сахар	10	10				
	Батон	50	Батон	50	50	3.75	1.45	25.7	101
105/100	сл. маслом, сыр	15/15	сливочное масло	15.2	15	3.87	39.7	0.12	163.6
Всего на завтрак :						24.22	62	79.02	732.56
<b>ОБЕД</b>									
1	Салат из капусты белокочанной	80	капуста	124.8	100	1.68	8.08	7.44	108.8
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9.28	8				
			сахар	2.4	2.4				
			Масло растительное	8	8				
			кислота лимонная	0.05	0.05				
134	Рассольник ленинградский	250/12,5	морковь	12.5	10	2.05	5.3	16.3	121.3
			картофель	100	75				
	с мясом или курицей		лук	6	5				
			крупа	5	5				
			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12.5				
288	Голубцы ленивые	150/50	Говядина (котлетное мясо)	90.4	80	16.87	15.84	12.8	261.2
			Крупа рисовая	10	10				
			Лук репчатый	15	12				
			масло растительное	6	6				
			Капуста белокочанная	150	120				
			Томат паста	2	2				
			Бульон мясной	24	24				
509	Компот из свежих	200	яблоки	56	50	0.3	0.2	25.1	103
	яблоч с лимоном		сахар	20	20				
			лимон	16	16				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед :						28	30.42	102.84	798.8
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Кекс т врожный	50	кекс творожный		50	5.1	9.3	21.2	189
	Сок фруктовый	200	сок		200	1	0.2	0.2	92
Всего за полдник :						6.1	9.5	21.4	281

<b>Всего в день:</b>						<b>58.32</b>	<b>101.92</b>	<b>203.26</b>	<b>1812.36</b>
<b>Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
345	Котлета рыбная любительска	90/50	Рыба (минтай)	118	72	9.76	2.88	4.96	84.8
	соус		Хлеб пшеничный	17	17				
	морковь		морковь	23	18*				
			яйцо	1/8 шт	5				
			Молоко или вода	13	13				
			Масло растительное	2	2				
453	соус	50	томат пюре	7.5	7.5	0.54	1.87	3.47	32.8
			масло сливочное	2.5	2.5				
			мука пшеничная	2.5	2.5				
			сахар	0.9	0.9				
414	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3.6	6	33.8	204.58
			Масло сливочное	5.5	5.5				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
			сахар	13	13				
						18	11.45	96.83	562.68
<b>Всего на завтрак :</b>									
<b>ОБЕД</b>									
17	Салат из свежих огурцов	80	огурцы свежие	91	73	0.56	8.08	1.6	81.6
			масло растительное	10	10				
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	40	9.22	7.23	16.05	166
			картофель	93	70				
			морковь	20	16				
			лук	9.5	8				
			растительное масло	3.8	3.8				
			крупа рисовая	5	5				
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бедро)	145	142	22.2	25.6	0.08	309
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5.66	0.68	29.04	145

			масло сливочное	7	7				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>45.24</b>	<b>42.79</b>	<b>111.17</b>	<b>1002.1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка		50	4.8	6.5	29.4	190
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
<b>Всего на полдник:</b>						<b>8.6</b>	<b>11.5</b>	<b>37.4</b>	<b>290</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>71.84</b>	<b>65.74</b>	<b>245.4</b>	<b>1854.78</b>
<b>Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80.1	79	13.8	13.13	21.1	208
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2.5	2.5				
			сметана	2.5	2.5				
			джем	50	50	0.2	0	32.6	95
250	Каша манная молочная	150	молоко	82.5	82.5	5.8	8.8	26.6	209.5
			крупа манная	33	33				
			вода	40.5	40.5				
			масло сливочное	5	5				
			сахар	6	6				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3.75	1.45	25.7	101
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>23.65</b>	<b>23.38</b>	<b>121</b>	<b>673.5</b>
<b>ОБЕД</b>									
25	Салат из сырых овощей	80	морковь	20	16	1.09	6.08	3.68	65
			помидоры свежие	36.7	31.2				
			огурцы свежие	46	43				
			капуста белокачан.	29.7	23.75				

			растительное масло	7.5	7.5				
144	Суп картофельный	250	картофель	83.2	62.5	2.3	4.25	15.1	118
404	с бобовыми		морковь	12.5	10				
			горох	20.3	20				
			или конс.горошек	38.5	25				
			лук	12	10				
			растительное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12.5	2.9	2	0.07	30.35
454	Котлета по хлыновски	90	Говядина (котлетное мясо)	72	63	11	10.3	4.7	156
			свинина (котлетное мясо)	13	11				
			Картофель	23	18				
			Лук репчатый	14	11				
			Яйцо	1/7 шт	7				
			Сухари	7	7				
			Масло растительное	7	7				
195	Рагу овощное	150	капуста	50	42	3	8	12.75	135
			масло растительное	6	6				
			картофель	64.5	48				
			морковь	45	36				
			лук	14	12				
			соус	45	45				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>27.89</b>	<b>31.83</b>	<b>100.7</b>	<b>804.85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка		50	4.8	6.5	29.4	190
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
<b>Всего полдник</b>						<b>8.6</b>	<b>11.5</b>	<b>37.4</b>	<b>290</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>60.14</b>	<b>66.71</b>	<b>259.1</b>	<b>1768.35</b>
<b>Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
390	"Ёжики" с соусом	70/30	мясо	61	44	9.5	15.3	11.4	221
			вода	7	7				
			крупа рисовая	6	6				

			масса готового риса		17.5				
			лук репчатый	24.5	21				
			масло сливочные	4	4				
			масса пассиров. лука		10.5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				
			соус молочный		30				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	4.92	6.8	12.57	226
			сливочное масло	6	6				
			вода	102	102				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
482	Яблоко печеное	100	яблоко	104	92	0.3	0.3	14.8	63
			сахар	13	13				
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>18.62</b>	<b>22.8</b>	<b>78.37</b>	<b>687.5</b>
<b>ОБЕД</b>									
кон. отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженная	68.8	52	1.66	1.98	3.07	40
			лук репчатый	11.8	10				
			морковь	20	16				
			масло растительное	10	10				
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста	62.5	45	1.75	4.95	8.52	108.3
			картофель	40	30				
			морковь	15.5	12.5				
			лук	12	10				
			томат пюре	2.5	2.5				
			растительное масло	4	4				
			бульон или вода	200	200				
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	минтай	113	87	13.3	7.2	6.3	143
			морковь	32	25				
			бульон или вода	25	25				
			лук	22	18				
			томат-пюре	9	9				
			сахар	2.5	2.5				
			растительное масло	7.5	7.5				
429	Картофельное пюре	150	картофель	169.5	126	3.15	6.6	16.3	138
			сливочное масло	6.75	6.75				

			молоко	24	23				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	С\фрукты	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>27.46</b>	<b>21.73</b>	<b>102.49</b>	<b>743.8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Булочка	50	Булочка		50	4.8	6.5	29.4	190
	Кисломолочный напиток	200							
<b>Всего в полдник:</b>						<b>4.8</b>	<b>6.5</b>	<b>29.4</b>	<b>190</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>50.88</b>	<b>51.03</b>	<b>210.26</b>	<b>1621.3</b>
<b>Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
405	Курица тушеная в соусе	50/50	Филе куриное (курица)	72	72	11.3	11.25	3.4	192
			или курица потрошенная	148.5	131/94*				
			Масло растительное	7.5	7.5				
			лук репчатый	7.7	6.3				
			томат	7.7	7.7				
			мука	1.6	1.6				
			чеснок	0.7	0.7				
			сметана	4	4				
			морковь	7.7	6.3				
			вода	38	38				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5.66	0.68	29.04	145
			масло сливочное	7	7				
495	Чайс молоком	200	чай- заварка№ 492	50	50	1.5	1.3	15.9	81
			молоко	50	50				
			сахар	15	15				
			вода	100	100				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
100	Сыр	15	сыр	15.2	15	3.84	3.92	0	51
<b>Всего на завтрак :</b>						<b>26.1</b>	<b>17.55</b>	<b>72.94</b>	<b>586.5</b>
<b>ОБЕД</b>									
55	Салат из свеклы с сыром	80	свекла	92	67.2	2.24	9.68	5.68	118.4
			сыр	7.7	7				
			масло растительное	10	10				
99	Суп из овощей	250	Капуста белокачанная	25	20	1.58	4.98	9.14	95.25

			Картофель	67	50				
			Морковь	13	10				
			Лук репчатый	12	10				
			Горошек зеленый консервированный	12	8				
			Масло растительное	5	5				
			Бульон или вода	190	190				
370	Плов с отварным мясом	150/50	говядина (свинина)	93(90)	81 (79)	18.9	18.6	49.2	352
			крупа рисовая	57	57				
			морковь	23	18.7				
			растительное масло	7.5	7.5				
			лук репчатый	9	7.5				
			томат	10	10				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0.2	0.1	21.5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
<b>Всего на обед:</b>						<b>30.02</b>	<b>34.36</b>	<b>126.82</b>	<b>857.15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
	Творожник	50	творожник		50	5.1	9.3	21.2	189
	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток		200	3.8	5	8	100
						<b>8.9</b>	<b>14.3</b>	<b>29.2</b>	<b>289</b>
<b>Всего в день:</b>						<b>65.02</b>	<b>66.21</b>	<b>228.96</b>	<b>1732.65</b>

