

Согласовано:
Директором МБОУ СОШ № 3 ПГО



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

(завтрак, обед)

Возрастная группа с 11 лет и старше

2023 -2024 год

МЕНЮ

Инвалиды с 11 лет (завтрак, 2 завтрак, обед)

Сборн.	Тех.кар.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	E
рец. Год	-	-	блюд												
		Первая неделя													
		Первый день													
		Завтрак													
2007	№ 8/4	Каша геркулесовая молочная	270	8.09	5.161	34.12	241.95	248.7	32.19	205	0.5	0.06	0.1	2	0.78
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2005	№220	Сыр	20	5.36	5.46		72.2	13866		72.5		0.028	0.004	0.03	0.04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.865	0	0.001	0.1	0
				17.96	18.411	76.56	561.74	14143.3	55.04	369.15	2.385	0.128	0.206	2.13	2.14
		ОБЕД													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	100	0.7		1.8	10								
2004	№ 42	Суп гороховый с курицей	250	10.25	11.65	21.53	231.91	58.5	73.91	239.12	4.4	0.01	0.2	23	5.72
2008	№ 218	Рис отварной	180	5.66	11.23	43.46	286.5	17.28	15.12	69.84	1.29	0	0.057	0	7.2
2008	№ 176	Рыбка запечен с овощ.	100/50	8.771	8.46	11.294	192.95	21.61	92.5	26.66	1.6		0.13	3	8.5
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	

		Обед													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	100	0.7		1.8	10								
2001	№ 91	Рассольник на м/к б-не со смет. (т/о)	250	9.21	11.48	38.2	300.1	69.5	97.98	317.19	13.37	0.027	0.25	26.56	6.3
2007	№ 304	Плов с курицей	300	15.52	19.84	38.1	402.47	151.65	37.56	209.83	0.9	0.169	0.09	4.8	1.8
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				31.55	32.19	134.07	960.67	260.85	166.39	651.12	16.075	0.196	0.468	71.36	9.96
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49.535	50.62	210.64	1510.3	564.53	213.97	918.03	18.64	0.416	0.79	75.789	12.907
		Пятый день													
		Завтрак													
2006	№ 525	Запеканка творожная с курагой	250	10.58	7.83	31.26	255.96	235.62	43.06	417.38	1.6	0.18	0.078	1.25	0.5
2004	№ 114	Соус молочный	50	2.85	2.756	2.74	50.4	92.62	7.19	59.94	0.188	0.03	0.0225	0.5	0.24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0.245		15.22	58.74	2.3	0.6	1.1	0.075		0.002	2	0.3
				17.985	18.376	76.62	555.5	353.84	69.3	561.82	2.883	0.25	0.2035	3.75	2.36
		Обед													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	100	0.7		1.8	10								
2006	№ 403	Суп гречневый с фрикад. Мясн.	250	10.12	9.76	24.385	179	139.25	31.7	213.5	1.18	0.125	0.25	0.1	0.25
2008	№ 801	Пельмени с маслом	280	14.73	21.58	50.52	519.7	1.46	0.18	1.2	0.01	0.02	0.0006		0.13
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2008	№ 128	Компот из св. фруктов	200	0.08		17.03	65.3	3.5	1.8	2.2	0.285		0.002	2.6	
				31.55	32.21	134.04	958	174.41	57.53	334.4	3.075	0.145	0.3766	2.7	2.24

2006	№ 109	Макароны отвар. С молоч.соусом	180/50	7.73	5.16	33.075	234.41	201.1	8.95	100.85	0.67	0.112	0.09		0.245
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	50	0.35		0.9	5			35	0.5		0.04	21.66	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2005	№220	Сыр	20	5.36	5.46		72.2	13866		72.5		0.028	0.004	0.03	0.04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0.245		15.22	58.74	2.3	0.6	1.1	0.075		0.002	2	0.3
				17.995	18.41	76.595	560.75	14092.7	28	292.85	2.265	0.18	0.237	23.69	1.905
		Обед													
2005	№ 25	Зелёный горошек	100	1.68	7.38	2.8	50.25	25.16	7	66.6	0.8		0.07	11.5	
2001	№ 136	Свекольник на м/к б-не со сметаной	250	7.97	9.48	31.52	268.37	66.5	74.54	196.7	3.37	0.01	0.18	32.25	6
2008	№ 222	Гречка отварная	180	7.6	5	36.2	227.5	42.1	58.9	179.8	4.8	0.02	0.3		4
2007	№ 75	Колобки рыбные в соусе	100/50	8.132	9.456	7.562	162.98	68.07	44.122	52.13	2.64	0.008	2.17	0.06	2.6
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2011	№ 201	Компот из свежих ягод	200	0.2		15.67	64.1	9.5	7	6.6	0.205		0.004	40	
				31.502	32.186	134.05	957.2	241.53	215.41	619.33	13.415	0.038	2.848	83.81	14.46
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49.497	50.596	210.65	1518	14334.2	243.41	912.18	15.68	0.218	3.085	107.5	16.365
		Третий день													
		Завтрак													
2009	№ 907	Каша кукурузная молочная	270	8.091	5.153	34.19	240.2	162.5	25.7	139.3	0.735	0.03	0.074	1.3	0.718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2005	№220	Сыр	20	5.36	5.46		72.2	13866		72.5		0.028	0.004	0.03	0.04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.865	0	0.001	0.1	0
				17.961	18.403	76.63	559.99	14057.1	48.55	303.45	2.62	0.098	0.18	1.43	2.078

		Обед													
2004	№ 18	Огурец соленый	100	0.8	0.1	2	10								
2006	№ 93	Похлебка "Царская"	250	9.95	11.37	37.125	313.8	33.25	46.75	197.5	2.31	0.02	0.17	20	7.75
2004	№ 132	Жаркое по-домашнему с курицей	300	14.78	19.832	37.568	401.45	38.3			5.18		0.28	11.74	
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1.74	0.33	12.99	59.7	9.3	5.7	36.1	0.6		0.024		0.66
2008	№ 128	Компот из св. фруктов	200	0.08		17.03	65.3	3.5	1.8	2.2	0.285		0.002	2.6	
				31.53	32.172	134.02	974.55	105.25	72.4	317.2	9.375	0.02	0.576	34.34	9.61
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49.491	50.575	210.65	1534.5	14162.3	120.95	620.65	11.995	0.118	0.756	35.77	11.688
		Четвертый день													
		Завтрак													
2006	№ 224	Каша рисовая молочная	270	8.17	5.16	34.16	230.26	168	22.45	151	0.4	0.049	0.08	1.51	0.43
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2
2005	№220	Сыр	20	5.36	5.46		72.2	13866		72.5		0.028	0.004	0.03	0.04
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	2.4	0.3	2	0.02	0.04	0.001		0.12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.04	57.19	5.25	4.4	8.25	0.865	0	0.001	0.1	0
				18.04	18.41	76.6	550.05	14062.6	45.3	315.15	2.285	0.117	0.186	1.64	1.79
		Обед													
2004	№ 741	Икра свекольная	100	1.8	3.8	1.6	60.5	32.25			1.4		0.75	4.1	
2004	№303	Щи со свежей капустой и с картофелем на курином б-не со сметаной	250	7.8	7.64	29.35	202.13	71.87	53.91	185.13	2.55	0.025	0.21	60.5	4.7
2006	№ 19	Макаронны отвар.	180	6.28	6.9	26.7	207.96	241.32	10.3	121.02	0.8	0.13	0.1		0.29
2006	№ 618	Котлеты кур. "Любительская"	100	8.2	9.979	8.123	177.21	38.16	37.78	242.14	3.56	0.006	0.06	0.72	1.6
2006	№ 348	Соус томатный	50	0.85	3.04	6.21	47.75	14.3	8.76	19.8	0.38		0.028	3.3	6.3
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.54	27.31	124.3	20.9	18.15	81.4	1		0.1		1.2

		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		495.09	506.02	2106.3	15200	102031	2523.5	9404.9	158.74	22.817	11.211	778.53	149.53
		За один день		49.5	50.6	210.6	1520.3								
		По СанПину (за один день)		49.5	50.6	210.7	1496.0								

2005	№ 97	Каша "Дружба" молочная	C 27	8,12C	5,17	34,13	245,18	242,5	28,39	248,5	1,8	0,06	0,13	2	1,88
2005	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,15	0,54	27,31	124,3	20,5	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005	№220	Сыр	C 2	5,эе	5,46		72,2	13866		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
2001	№ 46	Масло сливочное	G 1	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	ОД	0	15,04	57,19	5,25	4,4	3,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				17,396	18,42	76,57	564,97	14137,05	51,04	412,65	3,685	0,128	0,236	2,13	3,24
		Обед													
2004	№ 18	Огурец соленый	100	0,8	0,1	2	10								
2004	№ 57	Борщ на к/б-не со сметаной	250	12,1.8	11,89	38,472	265,33	130,8	90,45	199,35	4,1025	0,022	0,33	112,22	
2008	№21	Картофельное пюре	180	3,73	5,13	27,9	219,9	' 64,2	49,38	145,2	1,77	0,03	0,25	26,66	0,15
2006	№ 201	Печень тушенная с овощами	100/50	8,82	14,18	8,313	213,81	25,14	24,41	275,31	7,06	3	0,27	27,18	0,8
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2008	№ 128	Компот из св. фруктов	200	0,08		17,03	65,3	3,5	1,3	2,2	0,285		0,002	2,6	
				31,53	32,17	134,015	958,34	253,84	189,89	739,56	14,8175	3,052	0,976	168,66	2,81
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,526	50,59	210,585	1523,31	14390,89	240,93	1152,21	18,5025	3,18	1,212	.170,79	6,05
		Третий день													
		Завтрак													
2006	№ 70	<аша пшеничная молочная	270	8,21	5,2	33,98	244,18	242,5	28,19	248,5	1,8	0,06	0,13	2	1,88

2008	MP 322	(леб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1	0,1		1,2	
2005	MP 220	Зыр	20	5,36	5,46		72,2	13866		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
2005 ¹	MP 46	Пасло сливочное	.10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2008	MP 46	1ай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,22	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
				>8,125	18,45	76,6	565,52	14134,7	47,24	405,5	2,8551	0,128	0,237	4,03	з. г. /;

		Обед															
200	№ 25	Зелёный горошек	ЮС	1,61	6,81	2,8	50,25	25,16	7	66,6	0,8		0,07		11,5		
200	№ 404	Уха "Рыбацкая" ^{1*}	25С	8,56	10,5	28,14	233,15	26,12	43,29	116,05	1,62	0	0,17		23	7,745	
2001	№ 222	Гречка отварная	180	М	5	36,2	227,5	42,1	58,9	179,8	4,8	0,02		0,3		4	
200С	№ 238	Фрикадельки мясные в соусе	*юб/50~	6,94	8,49	4,39	173,29	79,29	12,02	189,11	0,197	0,032		0,08		4,6	0,26
200Е	№322	Хлеб пшеничный	55		4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		од		1,2	
2.00 ^с	№ 394	Хлеб ржаной	40		1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66	
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200		0,66	0	21,72	86,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004		0,4	0
					31,366	32,14	134,05	954,43	225,27	157,06	684,46	12,047		0,052	0,748	39,5	13,865
		О															
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,491	50,59	210,65	1519,95	14359,37	204,3	1089,96	14,942		0,18	0,985	43,53	17,405
		Четвертый день															
		Завтрак															
2С05	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	50		0,35		0,9	5									
2005	№ 216	Макароны отвар, с сыром	200/20		11,61	12,12	27,75	246,46	260,72	12,16	125,21	0,8	0,17	0,06	0,339	0,357	
2008	№ 485	Бутерброд с маслом и повидл	55/10/30		5,78	6,31	32,72	239,4	40,66	34,82	140,6	1,69	0,05	0,26	2,09	2,29	
2008	№137	Чай с сахаром и лимоном	200		0,245		15,2	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3	
					17,985	18,43	76,57	549,6	303,68	47,58	266,91	2,565		0,22	0,322	4,429	2,947
		Обед															
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	100		0,7		1,8	10									
2001	№ 91	Рассольник на м/к б-не со смет, (т/о)	250		9,21	11,48	38,2	300,1	69,5	97,98	317,19	13,37	0,027	0,25	26,56	6,3	
2007	4° 304	Плов с курицей	300		15,52	19,84	38,1	402,47	151,65	37,56	209,83	0,9	0,169	0,09	4,8	1,8	
2008	Jo 322	Хлеб пшеничный			4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2	
2009	ГР 394	Хлеб ржаной	40		1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66	
2011	is 201	Сомпот из свежих ягод	200		0,2		15,67	64,1	9,5	7	6,6	0,205		0,004	40		
	Ю ~ ГД				31,55	32,19	134,07	960,67	166,39	551,12	16,0751		0,196	0,468	71,36	9,961	

		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,531	50,67	210,6^	1510,27	564,5	213,97	918,03	18,64	0,416	0,79	75,789	12,907	
		Пятый день														
		Завтрак														
	20(K	№525	Запеканка творожная с курагой	25C	10,58	7,83	31,26	255,96	235,62	43,06	417,38	1,6	0,13	0,078	1,25	0,5
	200-	№ 114	Соус молочный	5C	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,0225	0,5	0,24
	20U8	№322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
	2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	56,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
	2008	№ 137	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,22	58,74	2,3	0,6	1Д	0,075		0,002	2	0,3
					17,985	18,376	76,62	555,5	353,84	69,3	561,82	2,883	0,25	0,2035	3,75	2,36
		Обед														
	2006	№43	Овощи свежие (нарезка)	100			1,2	10								
	2006	NS 403	Суп гречневый с фрикад. Мясн.	250	10,12	9,76	24,385	179	139,25	31,7	213,5	1,18	0,125	0,25	0,1	0,25
	2008	№ 801	Пельмени с маслом	280	14,73	21,58	50,52	519,7	1,46	0,18	1,2	0,01	0,02	0,0006		0,13
	2008	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
	2009	№394	Хлеб ржаной	40	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
	2008	№ 128	Компот из св. фруктов	200	0,08		17,03	65,3	3,5	1,8	2,2	0,285		0,002	2,6	
					31,55	32,2.1	134,035	958	174,41	57,53	334,4	3,075	0,145	0,3766	2,7	2,24
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,535	50,586	210,655	1513,5	528,25	126,83	896,22	5,958	0,395	0,5801	6,45	4,6	
		ЗСЕГОЗАБДНЕМ		247,548	253,007	1053,14	7598,23	44123,38	1053,45	4885,29	G9,5225	4,309	4,2881	364,689	66,382	
		ТО СанПиНу (ЗА 5 ДНЕЙ)		247,5	253	1053,25	7480									
		ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
L	_____ 1	1	Зерный день						1							

2005 № 25	Зелёный горошек	ЮС	1,6с	7,3?	1	2,	50,25	25,1С	7	66,6	0,8	0,07	11,5	
200 J. № 136	Свекольник на м/к б-не со сметаноС	25Г	7,9'	9,4Е	31,5/	268,3/	66,5	74,54	196,7	3,37	0,01	0,18	32,25	6
200 3 № 222	Гречка отварная	180	7,(5	36,2	227,5	42,1	58,9	179,8	4,8	0,02	0,3		4
200№ 75	Колобки рыбные в соусе	100/5С	8,132	9,456	7,562	162,98	68,07	44,122	52,13	2,64	0,008	2,17	0,06	2,6
'00 ; Но 322	Хлеб пшеничный	55	4,1?	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
?0Q' 394	Хлеб ржа1 юй	40	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
. '01. № 20 J	Компот из свежих ягод	200	0,2		15,67	64,1	9,5	7	6,6	0,205		0,004	40	
			31,502	32,186	134,052	957,2	241,53	215,412	619,33	13,415	0,038	2,848	83,81	14,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,497	50,596	210,647	1517,95	14334,23	243,412	912,18	15,68	0,218	3,085	107,5	16,365
	Третий день													
	Завтрак													
2000 № 907	Каша кукурузная молочная	270	8,091	5,153	34,19	240,2	162,5	25,7	139,3	0,735	0,03	0,074	1,3	0,718
2008 № 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2005 №220	Сыр	20	5,36	5,46		72,2	13866		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04
2.005 № 4G	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005 № 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	од	0
			17,961	18,403	76,63	559,99	14057,05	48,55	303,45	2,62	0,098	0,18	1,43	2,078
	Обед													
2004 № 18	Огурец соленый	100	0,8	0,1	2	10								
2006 № 93	Похлебка ""Царская"	250	9,95	11,37	37,125	313,8	33,25	46,75	197,5	2,31	0,02	0,17	20	7,75
2004 № 132	Жаркое по-домашнему с курицей	300	14,78	19,832	37,568	401,45	38,3			5,18		0,28	11,74	
2003 р Jo 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2
2009 [do 394	Хлеб ржаной	40	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024		0,66
2008 f JP 123	Компот из св. фруктов	200	0,08		17,03	65,3	3,5	1,8	2,2	0,285		0,002	2,6	
			31,53	32,172	134,023	974,55	105,25	72,4	317,2	9,375	0,02	0,576	34,34	9,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,491	50,575	210,653	153^,54	14162,3	120,951	620,0b]	11,995	0,118	0,756	35,77	11,688

		Четвертый день														
		Завтрак														
(II X	№ 224	Каша рисовая молочная	27С	8,17	5,1(34, XE	230,2С	168	22,45	151	0,4	0,049	0,08	1,51	0,43	
	№ 12.2	Хлеб пшеничный	55	4,1Е	0,5/	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1	0,1		1,2		
TIV	№220	Сыр	2С	5,36	5,4 С		72,2	13866		72,5		0,028	0,004	0,03	0,04	
	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12	
1 (№ 1.94	Чай с сахаром	200	0,2	С	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0	
1																
1				18,04	18,41	76,6	550,05	14062,55	45,3	315,15	2,285	0,117	0,186	1,54	1,79	
		Обед														
'004	№ 741	Икра свекольная	100	1,8	3,8	1,6	60,5	32,25			1,4		0,75	4,1		
■004	№303	Щи со свежей капустой и с картофеле	250	7,8	7,64	29,35	202,13	71,87	53,91	185,13	2,55	0,025	0,21	60,5	4,7	
Ои 6	№ 19	Макароны отвар.	180	6,28	6,9	26,7	207,96	241,32	10,3	121,02	0,8	0,13	0,1		0,29	
>006	№ 618	Котлеты кур. "Любительская"	100	8,2	9,979	8,123	177,21	38,16	37,78	242,14	3,56	0,006	0,06	0,72	1,6	
j	2006	№ 343	Соус томатный	50	0,85	3,04	6,21	47,75	14,3	8,76	19,8	0,38		0,028	3,3	6/3
	2008	№322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		од	1,2	
	2009	№ 394	Хлеб ржаной	40	1,74	0,33	12,99	59,7	9,3	5,7	36,1	0,6		0,024	0,66	
	2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	21,72	86,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
				31,51	32,229	134,003	965,79	450,5	146,6	700,99	13,32	0,161	1,276	69,02	14,75	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,55	50,639	210,603	1515,84	1451,3,05	191,9	1016,14	15,605	0,278	1,462	70,66	16,54	
		Пятый день														
		Завтрак														
2006	19 526	Пудинг творожный с изюмом	250	10,68	7,8.1	31,416	260,1	180,5	34,61	250	1,61	0,06	0,2	0,73	0,8	
2004	IS 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,183	0,03	0,0225	0,5	0,24	
2008 f	№ 322	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,54	27,31	124,3	20,9	18,15	81,4	1		0,1		1,2	
2005 h	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12	
2005 b	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0'1	57,19	5,25	4,4	3,25	0,865	0	0,001	0,1	0	

