

Согласовано:  
 Директор школы № \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Феникс Групп"  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

Примерное десятидневное меню на осенний период учебный период 2024-2025 гг для школьников с 7 до 12 лет Пролетарского района г.о. Саранск 1-я неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Понедельник-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд(батон йодированный) со сливочным маслом	10/30	1,2	3,4	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1		
209	Йогурт вареное	40	5,64	4,04	0,6	111	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2		
171	Суп молочный с вермишелью	200	6,3	8,65	38	171	0	0	0	0,15	19,2	84	22,8	1,92		
380	Кофейный напиток со ступенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	108	0	0,06	0,05	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76										
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	10,5	0,5		
	<b>Итого:</b>	520	<b>19,3</b>	<b>20,01</b>	<b>84,04</b>	<b>589,74</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>0,1</b>	<b>7,27</b>	<b>234,1</b>	<b>279,77</b>	<b>59,8</b>	<b>8,94</b>		
<b>Обед</b>																
73	Свежий помидор порционно	60	0,84	1,56	5,16	39	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89		
103	Суп картофельный с рисом	200	7,12	6,42	16,4	176		0,05			18,5	167,3	15	0,02		
292	Жаркое с птицей	90/150	15,2	19,5	33	395	0,04	0,1	0,16	7,37	50,02	154,56	36,34	2,93		
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	38	98	0	0,01		2	12,58	9	5,9	0,27		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76										
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75		
	<b>Итого:</b>	740	<b>27,02</b>	<b>28,01</b>	<b>117,04</b>	<b>823,73</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>15,08</b>	<b>159,45</b>	<b>480,95</b>	<b>104,4</b>	<b>4,86</b>		
<b>Полдник</b>																
1	Ватрушка с повидлом	75	2,7	4,8	29,3	133	0,05	0,04	0,04	0	7,8	27,4	7,5	0,02		
	Снежок 2,5%	200	5,2	2,5	4,5	102	0	0	0,01	0,1	2,1	7,8	3,2	0,2		
	<b>Итого:</b>		<b>7,9</b>	<b>7,3</b>	<b>33,8</b>	<b>235</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>35,2</b>	<b>10,7</b>	<b>0,22</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>54,22</b>	<b>55,32</b>	<b>234,88</b>	<b>1648,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,32</b>	<b>22,45</b>	<b>403,45</b>	<b>795,92</b>	<b>174,9</b>	<b>14,02</b>		
<b>Вторник-1</b>																
<b>Завтрак</b>																

2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,6	4,62	127	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
278	Каша молочная " Дружба " с маслом	200/5	2,3	11,2	14,5	211	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6
309	Какао с молоком	200	12,1	4,8	28,5	110	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81
	Фрукт свежий ( полгучно)	150	1,5	0	16,9	48	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	625	<b>19,8</b>	<b>20,02</b>	<b>84,06</b>	<b>588,74</b>	<b>0</b>	<b>0,288</b>	<b>0,142</b>	<b>0,1</b>	<b>128,1</b>	<b>221,61</b>	<b>74,02</b>	<b>3,34</b>
	<b>Обед</b>													
74	Салат из св.овощей (помидор, огурец, р/м)	60	1,02	2,76	5,46	102	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
88	Ши из свежей капусты, со сметаной	200/10	1,28	7,5	56	195	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
232	Пельмени отварные с маслом	170/2	20,7	16,85	4,55	285	0	0,09	0,1	2,01	15,86	230,4	31,93	2,36
349	Компот из сухофруктов	200	0,07	0	21,82	102	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	<b>Итого:</b>	702	<b>27,12</b>	<b>27,74</b>	<b>117,14</b>	<b>823,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>33,135</b>	<b>155,09</b>	<b>387,8</b>	<b>153,8</b>	<b>8,18</b>
	<b>Подник</b>													
	Пирожок с капустой	75	2,1	7,8	15,4	125	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	11,8	98	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	6,3	31,5	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>3,37</b>	<b>8</b>	<b>33,5</b>	<b>254,5</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>27,3</b>	<b>117,27</b>	<b>146,2</b>	<b>49,52</b>	<b>2,55</b>
	<b>Среда-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
67	Салат из " Витаминный "	60	1,1	1,4	1,2	87	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
268	Шницель мясной с соусом	90/30	15,12	2,9	1,9	185	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
223	Рожки отварные	150	0,9	12,6	41,5	232	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,58	2,68	21	80	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	574	<b>19,3</b>	<b>20</b>	<b>83,94</b>	<b>589,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,198</b>	<b>0,322</b>	<b>49,21</b>	<b>481,44</b>	<b>474,18</b>	<b>89,41</b>	<b>1,99</b>
	<b>Обед</b>													
70	Салат из св. моркови с р/м	60	0,84	2,9	5,1	51	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	1,28
101	Суп картофельный с горохом	200	5,6	6,38	16,74	179	0,03	0,01	0,01	1,62	256,19	236,1	26,56	0,61
290	Поджарка из мяса	90	10,96	12,6	18,27	235	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2

171	Каша гречневая	150	6,7	5,6	31,3	155	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
349	Компот из свежих ягод	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
		<b>744</b>												
	<b>Итого:</b>		<b>27,43</b>	<b>28,01</b>	<b>117,71</b>	<b>823,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,45</b>	<b>80,73</b>	<b>566,65</b>	<b>610,82</b>	<b>130,1</b>	<b>8,84</b>
	<b>Полдник</b>													
413	Штоти с изюмом	75	5,9	5,5	17,9	138	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	15,2	0,23
376	Ряженка 2,5%	200	1,3	2,5	15,5	98	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	6,3	31,5	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>8,2</b>	<b>33,4</b>	<b>236</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>161,85</b>	<b>114,74</b>	<b>19,6</b>	<b>1,05</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53,93</b>	<b>56,21</b>	<b>235,05</b>	<b>1649,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,858</b>	<b>0,812</b>	<b>130,04</b>	<b>1209,94</b>	<b>1199,7</b>	<b>239,1</b>	<b>11,88</b>
	<b>Четверг-1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Бутерброд(батон йодированный) с сыром	15/30	1,1	4,3	1,2	103	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
175	Каша молочная пшеница с маслом	200/5	11,9	12,7	30,7	254	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
388	Чай с молоком	200	2,81	2,5	27,6	115,3	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,3</b>	<b>20,02</b>	<b>83,87</b>	<b>588,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>79,7</b>	<b>107,76</b>	<b>256,89</b>	<b>90,41</b>	<b>7,9</b>
	<b>Обед</b>													
54	Салат из св. овощей ( помидор, огурец, р/м)	60	0,72	3,9	9,84	94	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Борщ из свежей капусты, сметаной	200/10	1,46	4,4	22,6	178	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
	Биточки мясные с соусом	90/30	11,6	10,2	25,6	225								
285	Гороховое пюре	150	10	9	20	150	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>27,14</b>	<b>28,03</b>	<b>117,52</b>	<b>823,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>37,67</b>	<b>153,3</b>	<b>219,1</b>	<b>114,2</b>	<b>30,13</b>
	<b>Полдник</b>													
415	Крепдель сахарный	100	5,9	5,6	26,4	136	0,03	0,06	0,03	0	9,96	6,02	36,82	0,5
389	Сок фруктовый	200	0,69	2,7	7,6	98	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>6,59</b>	<b>8,3</b>	<b>34</b>	<b>234</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>1,4</b>	<b>249,96</b>	<b>196,02</b>	<b>64,82</b>	<b>0,7</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53,03</b>	<b>56,35</b>	<b>235,39</b>	<b>1645,6</b>	<b>0,38</b>	<b>0,53</b>	<b>0,64</b>	<b>118,77</b>	<b>511,02</b>	<b>672,01</b>	<b>269,5</b>	<b>38,73</b>

КМЛ Индига-1														
Завтрак														
55	Салат из свежей капусты с зеленым горошком, р/м	60	1,08	3	14,2	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
291	Плов из птицы	90/150	13,5	16,6	29,35	294	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
357	Чай с сахаром	200	2,24	0,06	21	115	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>19,52</b>	<b>20,08</b>	<b>84,09</b>	<b>588,14</b>	<b>64</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>28,65</b>	<b>112,59</b>	<b>314,75</b>	<b>85,84</b>	<b>9,67</b>
	<b>Обед</b>													
73	Свежий помидор порционный	60	1,02	2,76	5,46	93	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с вермишелью	200	7,06	4,9	19,08	131	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Биточки из птицы с маслом	90/2	13,2	15,8	13,58	220	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
131	Рагу овощное	150	3,11	4,01	33	175,6	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
350	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	21,82	87,7	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>27,72</b>	<b>28</b>	<b>117,42</b>	<b>823,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,517</b>	<b>0,403</b>	<b>21,6</b>	<b>201,88</b>	<b>583,11</b>	<b>195</b>	<b>9,67</b>
	<b>Подник</b>													
	Булочка "Выборгская"	100	2,4	5,8	16	168	0,01	0,02	0,4	4,25	18,2	145	12,3	0,01
357	Чай с молоком	200	5,14	2,5	18	70	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>8,3</b>	<b>34</b>	<b>238</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,42</b>	<b>24,25</b>	<b>20,92</b>	<b>163</b>	<b>22,3</b>	<b>0,13</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54,78</b>	<b>56,38</b>	<b>235,51</b>	<b>1649,2</b>	<b>64,09</b>	<b>0,867</b>	<b>0,993</b>	<b>74,5</b>	<b>335,39</b>	<b>1060,9</b>	<b>303,2</b>	<b>19,47</b>
2 неделя														
<b>Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд(батон йодированный) со сливочным маслом	10/30	1,2	2,6	1,2	107	0,01	0,01	0	0	0,12	32	5,1	1,1
243	Яйцо вареное	40	5,64	4,7	3,3	80	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Старлетти, запеченные с сыром	160/10	8,3	12,3	32,32	171	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао со ступенным молоком	200	1	0	22,5	115				2	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>20,13</b>	<b>83,8</b>	<b>588,73</b>	<b>0,25</b>	<b>0,1</b>	<b>0,23</b>	<b>2,14</b>	<b>98,42</b>	<b>201,36</b>	<b>35,54</b>	<b>3</b>
	<b>Обед</b>													

42	Сагат из св. капусты с зеленым горошком р/м	60	1,2	3,6	9,12	73,8	0,7	0,02	0,02	15,2	29,3	19,52	9,4	0,4
88	Рассольник с крупной, со сметаной	200/10	6,3	3,94	22,3	177	0,16	0,04	0,07	3,79	21,96	11,2	72,39	3,27
290	Гуляш из курицы	90/30	12,96	13,6	20,3	250	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	150	3,8	6,4	24,5	142	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
389	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>784</b>	<b>27,03</b>	<b>27,96</b>	<b>117,58</b>	<b>823,14</b>	<b>20,89</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>82,55</b>	<b>305,72</b>	<b>250,35</b>	<b>150,2</b>	<b>6,69</b>
	<b>Подник</b>													
	Кондитерское изделие Печенье	100	6,5	8,1	20	175	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>35</b>	<b>235,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>50,45</b>	<b>95,44</b>	<b>39,5</b>	<b>0,83</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53,03</b>	<b>56,19</b>	<b>236,38</b>	<b>1647,3</b>	<b>21,14</b>	<b>0,37</b>	<b>0,57</b>	<b>84,89</b>	<b>454,59</b>	<b>547,15</b>	<b>225,2</b>	<b>10,52</b>
	<b>Вторник-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	3,69	6,9	156	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
268	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	200/20	15,4	13,5	42,5	235	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
349	Кофейный напиток с молоком	200	0,25	2,5	15,3	105	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,55</b>	<b>20,11</b>	<b>84,24</b>	<b>588,74</b>	<b>0</b>	<b>0,168</b>	<b>0,122</b>	<b>75,3</b>	<b>140,07</b>	<b>177,93</b>	<b>68,97</b>	<b>2,7</b>
	<b>Обед</b>													
51	Огурец свежий порционный	60	1,08	3	13,8	86,4	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
96	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	5,3	28	155	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76
234	Биточки из рыбы с маслом	90/2	18,3	10,06	20,13	204	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
312	Картофельное пюре	150	3,1	9,2	15,8	172	0,01	0,04	0,03	0,07	27,7	59,11	5,19	0,25
376	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	15	90,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>27,44</b>	<b>28,09</b>	<b>117,21</b>	<b>823,53</b>	<b>1,78</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>7,995</b>	<b>166,61</b>	<b>242,47</b>	<b>178,3</b>	<b>23,6</b>
	<b>Подник</b>													
424	Булочка домашняя	100	4,4	5,5	26	125	0	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01
386	Ряженка, 2,5%	200	2,7	2,5	7,6	110	0,04	0,06	0,34	1,4	240	190	28	0,2

	Итого:	300	7,1	8	33,6	235	0,04	0,06	0,35	1,5	285,2	277,2	63,1	0,21
	<b>Всего:</b>		<b>54,09</b>	<b>56,2</b>	<b>235,05</b>	<b>1647,3</b>	<b>1,78</b>	<b>0,548</b>	<b>0,802</b>	<b>84,795</b>	<b>591,88</b>	<b>697,6</b>	<b>310,3</b>	<b>26,51</b>
	<b>Среда-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
2	Салат "Витаминный"	60	2,6	4,6	19,3	99	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
268	Коглета мясная с соусом	90/30	7,5	9,65	18	135	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
	Каша гречневая	150	3,58	2,68	19	172	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	8,2	90	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>19,96</b>	<b>20,03</b>	<b>84,04</b>	<b>588,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>1,49</b>	<b>538,02</b>	<b>472,1</b>	<b>89,39</b>	<b>3,54</b>
	<b>Обед</b>													
67	Свежий помидор порционношком	60	0,84	1,8	5,16	123	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89
82	Ши из свежей капусты со сметаной	200/10	6,46	7,9	25,2	189	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
294	Плов из птицы	90/150	17	17,8	32,58	276	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
199	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
342	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	29,74	119,8	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>754</b>	<b>27,76</b>	<b>28,03</b>	<b>117,16</b>	<b>823,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>45,695</b>	<b>148,62</b>	<b>278,97</b>	<b>114,8</b>	<b>28,62</b>
	<b>Полдник</b>													
	Запеканка творожная со ступенным													
429	молоком	100/20	7,8	8,2	24,7	145	0,02	0,07	0,03		115,4	255,35	62,1	2,94
350	Сок фруктовый	200	0,2	0	9,7	89	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>8,2</b>	<b>34,4</b>	<b>234</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>20</b>	<b>118,12</b>	<b>273,35</b>	<b>72,1</b>	<b>3,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55,72</b>	<b>56,26</b>	<b>235,6</b>	<b>1646,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,68</b>	<b>0,75</b>	<b>67,185</b>	<b>804,76</b>	<b>1024,4</b>	<b>276,3</b>	<b>35,22</b>
	<b>Четверг-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
74	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	1,02	2,76	7,49	116	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
175	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	12,7	4,2	15,8	180	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
143	Кондитерское изделие	30	2,1	12,5	7,2	85	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0,24
348	Напиток из шиповника	200	1,04	0,3	34	115	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,56</b>	<b>20,18</b>	<b>84,03</b>	<b>588,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>	<b>0,35</b>	<b>22,1</b>	<b>155,52</b>	<b>313,15</b>	<b>77,48</b>	<b>1,9</b>
	<b>Обед</b>													

67	Салат из св. моркови, с сахаром, р/м	60	0,84	1,56	5,16	125	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	185	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
278	Птица тушеная в соусе	90/30	13,2	12,6	28,9	268	0	0,06	0,08	3,56	23,4	17,24	104,6	1,58
171	Рагу овощное	150	6,7	10,6	29,1	195	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,5	60,4	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>27,32</b>	<b>28,01</b>	<b>117,06</b>	<b>824,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,557</b>	<b>0,483</b>	<b>9,62</b>	<b>155,2</b>	<b>416,9</b>	<b>261</b>	<b>9,65</b>
	<b>Подлинник</b>													
	Крендель с сахаром	75	1,9	5,32	22	138	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
	Чай с молоком	200	5,2	2,5	13,2	95	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	<b>Итого:</b>		<b>7,1</b>	<b>7,82</b>	<b>35,2</b>	<b>233</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>45,2</b>	<b>87,2</b>	<b>35,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53,98</b>	<b>56,01</b>	<b>236,29</b>	<b>1645,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,807</b>	<b>0,933</b>	<b>76,92</b>	<b>397,92</b>	<b>765,15</b>	<b>338,4</b>	<b>11,65</b>
	<b>Пятница-2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром	15/30	5,9	8,5	14,6	109	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
54	Зеленый горошек консервированный	40	1,25	3,6	5,84	64	0	7,3	0,01	10,1	10,1	6	7,1	0,1
212	Омлет натуральный с маслом	150/2	5,9	4,8	10,7	186	0,09	2,39	0,26	0	88,88	194,9	18,26	2,2
379	Какао со сгущенным молоком	200	3,58	2,68	28,34	114	0,01	0,04	0	1,3	122	14	90	0,56
	Хлеб пшеничный	35	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>19,89</b>	<b>20,11</b>	<b>83,96</b>	<b>588,73</b>	<b>0,15</b>	<b>10,02</b>	<b>0,34</b>	<b>1,3</b>	<b>419,08</b>	<b>377,4</b>	<b>143,3</b>	<b>4,12</b>
	<b>Обед</b>													
42	Салат из свежих овощей ( помидор, огурец, р/м)	60	1,2	3,9	4,12	95	0	0,01	0	9,5	12,06	12,2	5,8	0,25
106	Суп картофельный с рыбой	200	7,84	2,56	13,2	111	0,01	0,1		9,56	23,33	98,12	30,27	1,21
290	Тертлеги с соусом	90/30	9,6	16,7	18	244		0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
321	Картофельное пюре	150	3,11	4,01	8,3	113	0,03	0,01	0,01	0,05	17,23	207,5	38,75	4,67
348	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	34	105	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Сдоба обыкновенная	50	2,7	0,3	25,1	87	0	0,05	0,02	0	41,7	97,3	17,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,17</b>	<b>27,8</b>	<b>117,54</b>	<b>823,97</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35</b>	<b>0,2</b>	<b>80,605</b>	<b>322,68</b>	<b>554,35</b>	<b>127,4</b>	<b>8,8</b>
	<b>Подлинник</b>													
421	Ватрушка с творогом	100	4,1	5,6	19	174	0	0,01	0,1	45,2	87,2	35,1	0,01	0,1
376	Снежок 2,5%	200	3,5	2,5	15,3	61	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	6,8	0,52

7

	Итого:	300	7,6	8,1	34,3	235	0	0,01	0,11	45,3	92,45	43,34	6,81	0,62
	<b>Всего:</b>		54,66	56,01	235,8	1647,7	0,19	10,38	0,65	127,21	834,21	975,09	277,5	13,54

Примерное десятидневное меню на осенний период 2024-2025 учебный год для школьников с 12 до 18 лет Пролетарского района г.о.Саранск 1 неделя

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества (г)						Ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	А	В1	В2		С	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Понедельник-1,2</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,2	4,6	10,3	88	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31							
243	Дйцо вареное	40	7,52	8,42	2,3	130	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	1,2							
171	Суп молочный с вермишелью	250	8,04	10,72	48,2	319	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48							
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,5	25,9	139	0	0,06	0,06	7,12	150,5	47,85	20,25	5,32							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76															
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5							
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>22,92</b>	<b>23,06</b>	<b>95,94</b>	<b>680,74</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>7,27</b>	<b>242,31</b>	<b>353,02</b>	<b>89,93</b>	<b>11,5</b>							
	<b>Обед</b>																				
67	Помидор свежий порционно	100	1,4	2,6	20,3	105	0	0,01	0,01	5,71	25,74	48,59	19,64	0,89							
103	Суп картофельный с рисом	250	2,65	4,83	20	138	0	0,05	0,01	0,2	18,5	167,3	15	0,02							
289	Жаркое с птицей	100/180	24,5	24,24	35,28	460	0,02	0,07	0,02	0,66	32,99	200,2	82,43	1,63							
389	Сок фруктовый	200	0	0	34	136	0	0,05	0,1	6	21,2	5,9	28,3	0,25							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76															
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75							
	<b>Итого:</b>	<b>814</b>	<b>31,81</b>	<b>32,2</b>	<b>134,06</b>	<b>954,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>12,57</b>	<b>151,04</b>	<b>523,49</b>	<b>172,9</b>	<b>3,54</b>							
	<b>Всего:</b>		<b>54,73</b>	<b>55,26</b>	<b>230</b>	<b>1635,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,48</b>	<b>0,56</b>	<b>19,84</b>	<b>393,35</b>	<b>876,51</b>	<b>262,8</b>	<b>15,04</b>							
	<b>Вторник-1,2</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
55	Бутерброд с повидлом	20/30	1,4	4,6	10,3	156	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31							
278	Каша молочная " Дружба" с маслом	200/5	12	12,4	15,9	216	0	0,1	0,05	0	9	54	11,5	0,6							
	Фрукт свежий ( поштучно)	150	6,3	5,76	35,2	98	0	0,07	0,02	0	11,34	47,14	17,35	0,81							
376	Какао с молоком	200	0,1	0	15	118	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82							

8



234	Каша молочная пшенная с маслом	250/5	11,57	12,1	23	305	0,03	0,19	0,07	2,2	40	170,1	63,04	1,66
388	Чай с молоком	200	4,68	2,5	35,26	123	0	0,02	0,02	60	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>23,02</b>	<b>95,8</b>	<b>680,74</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>75,2</b>	<b>114,48</b>	<b>246,02</b>	<b>84,76</b>	<b>7,26</b>
	<b>Обед</b>													
40	Салат из свежих овощей ( помидор, огурец, р/м)	100	1,8	5	21	120	0	7,3	0,01	0,1	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6	6,5	28	155	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
	Биточки мясные с соусом	100	11,6	10,2	25,6	282								
285	Гороховое пюре	180	10	10	20	190	0,12	0	0,03	0,2	40,95	60,06	24,59	0,99
376	Напиток из шиповника	200	0,1	0	15	90	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>884</b>	<b>32,76</b>	<b>32,23</b>	<b>134,08</b>	<b>952,73</b>	<b>0,28</b>	<b>7,41</b>	<b>0,15</b>	<b>20,27</b>	<b>148,34</b>	<b>197,43</b>	<b>107,5</b>	<b>29,28</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55,56</b>	<b>55,25</b>	<b>229,88</b>	<b>1633,5</b>	<b>0,35</b>	<b>7,68</b>	<b>0,29</b>	<b>95,47</b>	<b>262,82</b>	<b>443,45</b>	<b>192,2</b>	<b>36,54</b>
	<b>Пятница-1,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из св. капусты с зеленым горошком	100	1,8	5	10,3	118	0	0,02	0	7,64	28,07	31,25	18,54	1,2
51	Плов из птицы	100/180	18,2	17,6	35	350,4	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
291	Чай с сахаром	200	0,14	0,06	31	119	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
357	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>624</b>	<b>22,84</b>	<b>23,08</b>	<b>95,84</b>	<b>680,14</b>	<b>64</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>28,65</b>	<b>112,59</b>	<b>314,75</b>	<b>85,84</b>	<b>3,85</b>
	<b>Обед</b>													
73	Свежий помидор порционно	100	1,07	3,47	5,8	105	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
102	Суп картофельный с вермишелью	250	5,08	5,35	19,8	163,75	0,02	0,227	0,073	5,81	35,3	87,17	71,55	2,02
234	Биточки из птицы с маслом	100	14,7	18,4	38,2	254	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1
321	Рагу овощное	180	7,4	4,81	24,12	154,62	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
349	Кисель витаминизированный	200	0,07	0	21,82	160	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>874</b>	<b>31,58</b>	<b>32,56</b>	<b>134,22</b>	<b>953,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,557</b>	<b>0,443</b>	<b>41,42</b>	<b>224,08</b>	<b>397,24</b>	<b>200,1</b>	<b>1,27</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54,42</b>	<b>55,64</b>	<b>230,06</b>	<b>1633,2</b>	<b>64,21</b>	<b>0,887</b>	<b>0,613</b>	<b>70,07</b>	<b>336,67</b>	<b>711,99</b>	<b>286</b>	<b>5,12</b>

## 2 неделя

Понедельник-2,2														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	10/30	1,4	4,6	10,5	122	0,04	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
243	Йогурт вареное	40	7,52	6,1	0,8	76	0	0	0	0	11,67	46,42	6,25	0,6
204	Спагетти с сыром	200/10	10,2	9,45	42	275,4	0,24	0,03	0,19	0,14	32,55	57,94	7,79	0,53
389	Какао со сгущенным молоком	200	1	2,5	23,2	114	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>22,82</b>	<b>23,07</b>	<b>96,04</b>	<b>680,14</b>	<b>20,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>33,14</b>	<b>110,22</b>	<b>195,16</b>	<b>42,76</b>	<b>2,06</b>
	<b>Обед</b>													
42	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,6	6,1	16,5	113	0,09	0,01	0,01	13	21,78	16,8	8,22	0,31
96	Рассольник по-Ленинградски со сметаной	250/10	1,9	2,43	11,5	112								
290	Гуляш из кур с соусом	100/30	20,2	16,2	14,6	242	0,03	0,08	0,08	51,66	154,55	25,77	1,09	1,2
304	Рис отварной	180	4,52	7	46	282	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Сок фруктовый	200	0,07	0	21,82	87,6	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>914</b>	<b>31,55</b>	<b>32,26</b>	<b>134,9</b>	<b>952,33</b>	<b>20,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>76,595</b>	<b>276,24</b>	<b>236,43</b>	<b>76,61</b>	<b>3,33</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54,37</b>	<b>55,33</b>	<b>230,94</b>	<b>1632,5</b>	<b>40,24</b>	<b>0,31</b>	<b>0,5</b>	<b>109,74</b>	<b>386,46</b>	<b>431,59</b>	<b>119,4</b>	<b>5,39</b>
	<b>Вторник-2,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом	20/30	1,2	2,5	28,1	161	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
188	Запеканка творожно-рисовая с. Мол.	250/20	16,2	17,6	26,4	313	0,04	0,2	0,1	0	18	108	23	1,2
349	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,5	21,82	114	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,8</b>	<b>23,02</b>	<b>95,86</b>	<b>680,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>9,8</b>	<b>235,11</b>	<b>310,56</b>	<b>72,6</b>	<b>2,82</b>
	<b>Обед</b>													
51	Огурец свежий порционный	100	1,8	5	20	63	0	7,3	0,01	0	10,1	6	7,1	0,1
82	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	2,5	4,5	15,2	136,5	0,05	0,15	0,15	0,08	20,73	20,29	56,96	19,76

234	Коглета рыбная с маслом	100/2	19,4	15	30,6	259	1,72	0,11	0,09	0,07	32,25	22,08	65,67	0,82
312	Картофельное пюре	180	4,52	7,23	29,6	246,5	20	0,03	0,06	2,1	26,1	80,4	33	0,55
349	Компот из с/ф	200	0,1	0	15	132	0	0	0,01	0,1	5,25	8,24	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	Аскорбиновая кислота, мг	0,035								0,035				
	<b>Итого:</b>	<b>882</b>	<b>31,58</b>	<b>32,26</b>	<b>134,88</b>	<b>952,73</b>	<b>21,77</b>	<b>7,65</b>	<b>0,37</b>	<b>2,385</b>	<b>147,04</b>	<b>238,51</b>	<b>194,63</b>	<b>22,8</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54,38</b>	<b>55,28</b>	<b>230,74</b>	<b>1633,47</b>	<b>21,86</b>	<b>8,19</b>	<b>0,59</b>	<b>12,185</b>	<b>382,15</b>	<b>549,07</b>	<b>267,23</b>	<b>25,62</b>
	<b>Среда-2,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
67	Салат "Витаминный"	100	2,6	4,6	19,3	119	0,05	0,24	0,03	0	143,3	89,1	15,3	0,35
175	Коглета мясная с соусом	100/30	10,25	12,1	22	271	0,02	0,13	0,2	0,29	111,22	145	35,59	2,49
179	Каша гречневая	180	3,67	3,4	18,5	138	0	0,21	0,27	0,15	38,64	202,75	52,93	4,48
382	Чай с сахаром	200	3,58	2,68	16,8	60	0,02	0,02	0,13	0,6	121	91	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>804</b>	<b>22,8</b>	<b>23,2</b>	<b>96,14</b>	<b>680,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,65</b>	<b>0,67</b>	<b>1,04</b>	<b>455,66</b>	<b>583,85</b>	<b>128,3</b>	<b>7,92</b>
	<b>Обед</b>													
	Салат из свежих овощей ( св. помидор, огурец, р/м)	100	1,4	4,6	10,3	123	0	0,02	0	17,5	15,06	27,67	13,87	0,95
82	Щи из свежей капусты	250	9,8	4,9	27,9	135	0,16	0,05	0,05	19,87	39,43	21,63	43,87	26,62
291	Плов из птицы	100/180	16,9	22,2	41,6	459	0,02	0,03	0,04	0,08	28,12	89,25	13,8	
321	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	29,74	119,3	0	0	0,02	20	2,72	18	10	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	0,06	0,05	0	52,61	101,5	27,5	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>874</b>	<b>31,56</b>	<b>32,23</b>	<b>134,02</b>	<b>952,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>57,45</b>	<b>137,94</b>	<b>258,05</b>	<b>109</b>	<b>28,44</b>
	<b>Всего:</b>		<b>54,36</b>	<b>55,43</b>	<b>230,16</b>	<b>1632,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,81</b>	<b>0,83</b>	<b>58,49</b>	<b>593,6</b>	<b>841,9</b>	<b>237,4</b>	<b>36,36</b>
	<b>Четверг-2,2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	1,12	3,84	7,5	122	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61
229	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	15,5	4,3	16	230	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,01
	Кондитерское изделие	30	2,52	14,76	18,9	126	0	0,04	0,16	5,4	42	67,5	27	0
348	Напиток из шиповника	200	1,04	0	34	110	0	0,02	0,03	0,6	12,6	11,96	6,8	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76								
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0	0,05	0,04	0	41,5	56	10,5	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>22,88</b>	<b>23,32</b>	<b>95,94</b>	<b>680,74</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>12,9</b>	<b>146,92</b>	<b>313,15</b>	<b>77,48</b>	<b>1,13</b>

12

