

Директор МБОУ «СОШ №3»



Е.В.Петров

01 ноября 2023 г.

Директор ООО «АРГО»



А.А.Станкевич

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (РАЦИОН ПИТАНИЯ) ООО «АРГО»

В школах №2, №3, №7, №9, №14 г. Назарово , Красноярского края

Г.Назарово

2023

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
334	Макароны, запечённые с сыром	240	11,9	20	40	392	0,06	0,06	0,096	1,33	191,88	156,04	18,53	1,06
г.п	Кондитерское изделие	30	1,92	5,4	20,55	135,3	0,03	0	0,055	0,3	7,08	19,5	3	0,24
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,79</b>	<b>27,14</b>	<b>85,2</b>	<b>650,84</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>0,151</b>	<b>2,02</b>	<b>255,76</b>	<b>214,76</b>	<b>30,14</b>	<b>1,59</b>
	<b>обед</b>													
	Овоши свежие (солёные)	60	0,44	0,063	1,2	7	0,02	4,4	0,018	0,063	10,71	18,9	8,82	0,315
124	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
394	Тефтели рыбные	100	8,64	7,8	10,26	145,2	0,048	0,34	0,012	0	24,16	57,84	12,58	0,046
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,48	6,52	54	316,6	0,29	0	0,04	0,06	18	197,24	118,03	3,96
639	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,66	0,12	3,42	17,4	0,01	0	0	0,11	2,9	15	4,95	0,39
	<b>Итого в обед</b>	<b>750</b>	<b>25,02</b>	<b>19,733</b>	<b>123,21</b>	<b>712,73</b>	<b>0,478</b>	<b>19,97</b>	<b>0,26</b>	<b>2,263</b>	<b>163,88</b>	<b>395,42</b>	<b>208,58</b>	<b>6,881</b>
	<b>полдник</b>													
738	Пирожки с капустой	100	6	6,8	29,5	205	0,08	1,75	0,039	1,67	34,12	69,5	14,73	1
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>7</b>	<b>53,9</b>	<b>307</b>	<b>0,1</b>	<b>5,75</b>	<b>0,065</b>	<b>2,58</b>	<b>53,46</b>	<b>122,66</b>	<b>24,45</b>	<b>1,998</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>48,91</b>	<b>53,873</b>	<b>262,31</b>	<b>1670,57</b>	<b>0,698</b>	<b>26,04</b>	<b>0,476</b>	<b>6,863</b>	<b>473,1</b>	<b>732,84</b>	<b>263,17</b>	<b>10,469</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,17	8,51	32,4	232	0,1	0,22	0,061	0,28	122,84	141,8	35,14	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
г.п	Кондитерское изделие	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>505</b>	<b>13,53</b>	<b>15,77</b>	<b>75,76</b>	<b>548,08</b>	<b>0,156</b>	<b>0,325</b>	<b>1,604</b>	<b>2,085</b>	<b>269,69</b>	<b>259,37</b>	<b>55,81</b>	<b>2,32</b>
	<b>обед</b>													
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,6	18,9	111	0,08	6,6	0,01	0,32	13,69	56,74	20,92	0,86
487	Курица отварная	90	16,4	16,4	0,82	218,4	0,06	0,87	0,12	0,5	17,51	152,82	17,51	1,49
611	Рис отварной рассыпчатый	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,04	0	0,03	0,29	46,4	100,5	51,5	1,02
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в обед</b>	<b>700</b>	<b>25,98</b>	<b>24,57</b>	<b>101,09</b>	<b>730,92</b>	<b>0,23</b>	<b>9,07</b>	<b>0,16</b>	<b>1,75</b>	<b>93,27</b>	<b>343,96</b>	<b>105,48</b>	<b>5,19</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
747	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,6	-	0,09	2	9,9	44,5	6,5	0,65
885	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,79</b>	<b>7</b>	<b>40,25</b>	<b>244</b>	<b>0,63</b>	<b>10</b>	<b>0,09</b>	<b>2,2</b>	<b>25,9</b>	<b>55,5</b>	<b>15,5</b>	<b>2,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>43,3</b>	<b>47,34</b>	<b>217,1</b>	<b>1523</b>	<b>1,016</b>	<b>19,395</b>	<b>1,854</b>	<b>6,035</b>	<b>388,86</b>	<b>658,83</b>	<b>176,79</b>	<b>10,36</b>



День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша манная молочная жидкая	205	6,3	7,16	31,8	217,8	0,08	1,4	0,27	0,51	137,65	124,98	20,75	0,4
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	фрукты	100	0,4	0	11,3	192	0,1	46	0	0,2	248	11	9	2,2
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>535</b>	<b>11,77</b>	<b>10,9</b>	<b>74,75</b>	<b>587,34</b>	<b>0,23</b>	<b>47,92</b>	<b>0,29</b>	<b>1,16</b>	<b>499,88</b>	<b>237,14</b>	<b>59,24</b>	<b>3,71</b>
	<b>обед</b>													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	1,92	4,56	12,56	100,8	0,064	5,37	0,02	0,23	18,5	54,7	18,55	0,7
462	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,066	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
332	Макароны отварные с маслом	155	5,52	5,29	35,33	211,09	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,28	20,68	0,74
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в обед</b>	<b>725</b>	<b>19,49</b>	<b>23,76</b>	<b>95,52</b>	<b>671,37</b>	<b>0,26</b>	<b>9,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,43</b>	<b>103,82</b>	<b>285,97</b>	<b>73,98</b>	<b>4,15</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	пряники	100	4,8	4,6	36,76	207,6	0	0	0	0	10,2	40,94	7,2	0,55
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>11,1</b>	<b>45,76</b>	<b>323,6</b>	<b>0,06</b>	<b>1,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>250,2</b>	<b>220,94</b>	<b>32,9</b>	<b>0,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>41,86</b>	<b>45,76</b>	<b>216,03</b>	<b>1582,31</b>	<b>0,55</b>	<b>58,19</b>	<b>0,49</b>	<b>3,59</b>	<b>853,9</b>	<b>744,05</b>	<b>166,12</b>	<b>8,59</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	235	7,2	8,23	36,6	50,47	0,09	1,6	0,31	0,59	158,3	143,7	23,9	0,46
г.п.	Кондитерское изделие	30	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,58</b>	<b>13,74</b>	<b>102,73</b>	<b>390,75</b>	<b>0,144</b>	<b>1,86</b>	<b>0,31</b>	<b>1,31</b>	<b>227,66</b>	<b>241,6</b>	<b>46,24</b>	<b>1,46</b>
	<b>обед</b>													
	Овоши свежие (солёные)	60	0,44	0,063	1,2	7	0,02	4,4	0,018	0,063	10,71	18,9	8,82	0,315
24	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,68	4,48	5,84	70,4	0,016	8,02	0,022	0,16	28,66	25	10,2	0,35
492	Плов из курицы	180	19,7	20	31,5	387,4	0,12	0,6	0,013	-	46,3	175,53	40,64	2
31	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>710</b>	<b>26,77</b>	<b>25,453</b>	<b>95,12</b>	<b>713,83</b>	<b>0,346</b>	<b>14,62</b>	<b>0,053</b>	<b>1,173</b>	<b>115,54</b>	<b>339,86</b>	<b>80,29</b>	<b>4,375</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожки с капустой	100	6	6,8	29,5	205	0,08	1,75	0,039	1,67	34,12	69,5	14,73	1
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>11,8</b>	<b>37,5</b>	<b>311</b>	<b>0,16</b>	<b>3,15</b>	<b>0,079</b>	<b>1,67</b>	<b>274,12</b>	<b>249,5</b>	<b>42,73</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>54,15</b>	<b>50,993</b>	<b>235,35</b>	<b>1415,58</b>	<b>0,65</b>	<b>19,63</b>	<b>0,442</b>	<b>4,153</b>	<b>617,32</b>	<b>830,96</b>	<b>169,26</b>	<b>7,035</b>

день : понедельник

неделя: вторая

сезон: осенне - зимний

возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	206	8,9	9,17	35,61	261	0,18	0,2	0,06	0,56	119,15	207,05	104,05	3,33
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
85	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
г.п	Кондитерское изделие	30	1,92	5,4	20,55	135,3	0,03	0	0,055	0,3	7,08	19,5	3	0,24
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>501</b>	<b>18,3</b>	<b>19,65</b>	<b>93,16</b>	<b>616,4</b>	<b>0,296</b>	<b>0,315</b>	<b>0,158</b>	<b>3,03</b>	<b>272,6</b>	<b>345,8</b>	<b>130,14</b>	<b>4,8</b>
	<b>обед</b>													
24	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,68	4,48	5,84	70,4	0,016	8,02	0,022	0,16	28,66	25	10,2	0,35
162	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,066	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
332	Макароны отварные с маслом	155	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0	0,017	0,84	9,31	40,56	7,31	0,74
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>740</b>	<b>21,79</b>	<b>23,22</b>	<b>108,56</b>	<b>724,57</b>	<b>0,322</b>	<b>10,72</b>	<b>0,249</b>	<b>3,1</b>	<b>134,86</b>	<b>344,14</b>	<b>66,24</b>	<b>4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
85	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	<b>Итого в полдник</b>	<b>340</b>	<b>3,34</b>	<b>8</b>	<b>49,6</b>	<b>284</b>	<b>0,09</b>	<b>10,32</b>	<b>0,01</b>	<b>1,11</b>	<b>82,8</b>	<b>90,55</b>	<b>23,89</b>	<b>1,71</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1581</b>	<b>43,43</b>	<b>50,87</b>	<b>251,32</b>	<b>1624,97</b>	<b>0,708</b>	<b>21,355</b>	<b>0,417</b>	<b>7,24</b>	<b>490,26</b>	<b>780,49</b>	<b>220,27</b>	<b>10,51</b>





День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,3	0,03	0,14	122,4	141,23	23,62	0,52
85	Чай с лимоном с сахаром	207	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	сыр порциями	10	2,32	2,66	0	35,83	0	0,06	0,01	0,04	70	75	3,3	0,08
г.п	Кондитерское изделие	50	3,7	4,7	36,6	203,5	0,07	0,7	0	1,85	13	42	15	0,85
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,065	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>502</b>	<b>14,85</b>	<b>15,96</b>	<b>86,57</b>	<b>548,44</b>	<b>0,205</b>	<b>1,06</b>	<b>0,04</b>	<b>2,49</b>	<b>213,2</b>	<b>283,13</b>	<b>52,42</b>	<b>1,93</b>
	<b>обед</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78
443	Плов с мясом говядины	200	16,93	16,8	33,53	355,33	0,033	0,77	0	0	9,69	73,32	27,89	0,69
639	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	45	3,01	0,34	19,3	89,27	0,07	0	0	0,63	9,6	24,93	11,76	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>700</b>	<b>26,33</b>	<b>22,18</b>	<b>120,13</b>	<b>729,63</b>	<b>0,295</b>	<b>7,93</b>	<b>0,021</b>	<b>2,93</b>	<b>135,65</b>	<b>291,94</b>	<b>109,11</b>	<b>3,9</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
106	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71
148	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>4</b>	<b>45,9</b>	<b>327</b>	<b>0,06</b>	<b>4,06</b>	<b>0,011</b>	<b>1,07</b>	<b>16</b>	<b>52,1</b>	<b>8,7</b>	<b>1,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1502</b>	<b>47,68</b>	<b>42,14</b>	<b>252,6</b>	<b>1605,07</b>	<b>0,56</b>	<b>13,05</b>	<b>0,072</b>	<b>6,49</b>	<b>364,85</b>	<b>627,17</b>	<b>170,23</b>	<b>6,84</b>





День: понедельник

Месяц: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
140	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	235	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	0,071	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
141	Кондитерское изделие	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
142	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
143	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,61</b>	<b>13,09</b>	<b>89,25</b>	<b>565,7</b>	<b>0,224</b>	<b>0,25</b>	<b>1,571</b>	<b>3,28</b>	<b>157,01</b>	<b>221,72</b>	<b>62,52</b>	<b>2,02</b>
	<b>обед</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78
117	Котлеты рыбные	90	13,41	10,26	11,61	193,5	0,09	0,14	0,008	4,5	37,52	135,12	25,46	0,1
127	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,77	28,65	198	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186,05	131	4
139	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в обед</b>	<b>710</b>	<b>27,24</b>	<b>20,91</b>	<b>106,95</b>	<b>671,84</b>	<b>0,352</b>	<b>8,14</b>	<b>0,059</b>	<b>7,92</b>	<b>200,48</b>	<b>453,23</b>	<b>231,34</b>	<b>6,14</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
145	Пряники	100	4,8	4,6	36,76	207,6	0	0	0	0	10,2	40,94	7,2	0,55
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>5</b>	<b>4,6</b>	<b>50,76</b>	<b>263,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,2</b>	<b>48,94</b>	<b>13,2</b>	<b>1,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>44,85</b>	<b>38,6</b>	<b>246,96</b>	<b>1501,14</b>	<b>0,576</b>	<b>8,39</b>	<b>1,63</b>	<b>11,2</b>	<b>379,69</b>	<b>723,89</b>	<b>307,06</b>	<b>9,51</b>
														12