

Директор МБОУ «СОШ №3»



Е.В.Петров

01 сентября 2024 г

Директор ООО «АРГО»



Н.Н.Чебышева

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (РАЦИОН ПИТАНИЯ) ООО «АРГО»

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

Г. Назарово

2024

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>													
311	Каша молочная геркулесовая жидкая	236	7,7	11,3	31,3	258	0,15	0,26	0,073	0,75	160,1	199	56,94	1,34
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
п.п	Кондитерское изделие	24	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого в завтрак	500	11,76	14,1	74,6	470,9	0,214	0,344	0,073	2,21	189,46	261,9	78,74	2,27
	<b>обед</b>													
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,17	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
	Тефтели рыбные запечённые с соусом	110	9,57	5,83	10,6	133	0,077	0,77	0,011	2,86	31,9	138	27,5	0,77
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186	131,7	4,7
п.п	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,026	0,2	14	14	8	2,8
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	710	28,34	20,77	109,69	753,9	0,505	11,29	0,081	5,13	137,54	484,3	218,99	11,29
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	пирожки с яблоками	100	6	4,9	42	229	0,08	1,36	0,026	1,04	20,24	57,5	10,86	1,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Итого в полдник	300	6,2	4,9	57	287	0,08	1,36	0,026	1,04	20,64	57,5	10,86	1,8
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>46,3</b>	<b>39,77</b>	<b>241,29</b>	<b>1511,8</b>	<b>0,799</b>	<b>12,994</b>	<b>0,18</b>	<b>8,38</b>	<b>347,64</b>	<b>803,7</b>	<b>308,59</b>	<b>15,36</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			
															4	5	6
	<b>завтрак</b>																
340	Омлет натуральный с маслом	150	11,775	13,59	4,815	187,40	0,06	0,27	0,33	5,1	156,33	21,6	227,25	1,98			
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,00	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08			
п.п	Фрукты	100	0,26	0,17	13,82	79,00	0,036	12	0	0,2	19,2	11	13,2	2,64			
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118,00	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1			
	Итого в завтрак	<b>500</b>	<b>17,585</b>	<b>15,86</b>	<b>60,135</b>	<b>471,40</b>	<b>0,186</b>	<b>12,53</b>	<b>0,33</b>	<b>5,415</b>	<b>240,23</b>	<b>115,25</b>	<b>263,04</b>	<b>5,7</b>			
	<b>обед</b>																
	Овощи свежие (солёные)	60	0,6	0,1	2,1	7,2	0,027	1,38	0,036	0,018	34,2	9,6	4,2	0,156			
96	Рассольник Ленинградский со смет.	210	2,4	3,65	16,08	103,5	0,064	5,37	0,02	0,23	18,5	54,7	18,55	0,7			
130	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	138,6	0,04	1,3	0,04	0,5	22	112	54	1			
516	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,067	0	0,017	0,084	9,3	40,56	7,3	0,74			
639	Компот из сухофруктов с вит .С	200	0,6	0,1	31,4	124	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44			
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4			
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9			
	Итого в обед	<b>760</b>	<b>25,92</b>	<b>19,78</b>	<b>105,38</b>	<b>705</b>	<b>0,31</b>	<b>8,85</b>	<b>0,113</b>	<b>3,232</b>	<b>166,13</b>	<b>336,57</b>	<b>147,73</b>	<b>5,336</b>			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
п.п	Кондитерское изделие	25	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13			
769	Булочка домашняя	75	5,3	8,8	40,1	261	0,07	0	0,041	0,85	11,53	44,98	7,5	0,63			
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08			
	Итого в полдник	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>11,2</b>	<b>64,1</b>	<b>379,9</b>	<b>0,07</b>	<b>0,084</b>	<b>0,041</b>	<b>1,79</b>	<b>31,69</b>	<b>73,08</b>	<b>16,1</b>	<b>0,76</b>			
	Итого за день	<b>1560</b>	<b>49,405</b>	<b>46,84</b>	<b>229,62</b>	<b>1556,30</b>	<b>0,566</b>	<b>21,464</b>	<b>0,484</b>	<b>10,437</b>	<b>438,05</b>	<b>524,9</b>	<b>426,87</b>	<b>11,796</b>			

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Ред.	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 молочная "Дружба"с маслом	206	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,21	0,06	0,28	122,98	141,92	35,17	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>501</b>	<b>16,04</b>	<b>13,48</b>	<b>79,14</b>	<b>500,7</b>	<b>0,194</b>	<b>0,37</b>	<b>0,11</b>	<b>1,23</b>	<b>336,88</b>	<b>334,82</b>	<b>65,47</b>	<b>2,88</b>
	<b>обед</b>													
110	Суп из овощей со сметаной	210	2,06	4,52	10,3	107,7	0,063	8,37	0,0065	1,89	36,88	40,44	22,6	0,63
451	Котлета из говядины с соусом	100	13,31	11,28	12,34	204,8	0,054	0,045	0,002	2,82	31,3	126,1	24,89	1,3
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого в обед</b>	<b>710</b>	<b>23,12</b>	<b>23,35</b>	<b>95,74</b>	<b>705</b>	<b>0,327</b>	<b>98,855</b>	<b>0,2285</b>	<b>6,32</b>	<b>126,44</b>	<b>296,58</b>	<b>95,45</b>	<b>4,43</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>321</b>	<b>0,084</b>	<b>2,81</b>	<b>0,021</b>	<b>1,08</b>	<b>37,91</b>	<b>69,37</b>	<b>15,12</b>	<b>2,66</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1511</b>	<b>46,26</b>	<b>42,83</b>	<b>234,88</b>	<b>1526,7</b>	<b>0,605</b>	<b>102,035</b>	<b>0,3595</b>	<b>8,63</b>	<b>501,23</b>	<b>700,77</b>	<b>176,04</b>	<b>9,97</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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
160	Суп молочный с макаронными изд.	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	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
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,2
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,67</b>	<b>20,8</b>	<b>57,3</b>	<b>475,1</b>	<b>0,145</b>	<b>1,33</b>	<b>0,145</b>	<b>1,15</b>	<b>455,54</b>	<b>371,49</b>	<b>63,93</b>	<b>2,3</b>
	<b>обед</b>													
	Овоши свежие (солёные)	60	0,6	0,1	2,1	7,2	0,027	1,38	0,036	0,018	34,2	9,6	4,2	0,156
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	2,2	6,16	11,28	110,6	0,032	6,36	0,021	0,21	38,63	39,48	22,98	0,79
492	Плов из курицы	200	16,2	15,8	36,2	358	0,1	6,02	0,02	0,5	46,34	175	54,04	1,98
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	<b>Итого в обед</b>	<b>735</b>	<b>24,19</b>	<b>22,495</b>	<b>100,81</b>	<b>706,1</b>	<b>0,273</b>	<b>16,06</b>	<b>0,077</b>	<b>1,843</b>	<b>140,16</b>	<b>309,32</b>	<b>109,82</b>	<b>4,946</b>
746	<b>ПОЛДНИК</b>													
п.п	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,009	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
685	Кондитерское изделие	20	0,4	2,45	6,5	49,8	0	0	0	0	6,3	3,3	2,1	0,48
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,3</b>	<b>4,75</b>	<b>65</b>	<b>320,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,009</b>	<b>0,86</b>	<b>20,3</b>	<b>43,7</b>	<b>10</b>	<b>1,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>45,16</b>	<b>48,045</b>	<b>223,11</b>	<b>1502</b>	<b>0,468</b>	<b>17,45</b>	<b>0,231</b>	<b>3,853</b>	<b>616</b>	<b>724,51</b>	<b>183,75</b>	<b>8,976</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>													
334	Макароны, запечённые с сыром	182	10,15	15,05	40,8	346,5	0,06	0,05	0,08	1,15	163,34	133,53	15,93	0,92
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	0,009	0,05	53,3	39,15	6,09	0,1
	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>507</b>	<b>15,23</b>	<b>17,2</b>	<b>78,5</b>	<b>534,9</b>	<b>0,152</b>	<b>26,91</b>	<b>0,096</b>	<b>1,665</b>	<b>246,89</b>	<b>206,38</b>	<b>37,97</b>	<b>1,59</b>
	<b>обед</b>													
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,17	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,2	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,74	1,4
511	Рис отварной	150	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
297	Кисель плодово ягодный	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,20	0,00	0,00	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	<b>Итого в обед</b>	<b>700</b>	<b>21,85</b>	<b>22,59</b>	<b>114,35</b>	<b>736,17</b>	<b>0,522</b>	<b>9,2</b>	<b>0,08</b>	<b>4,555</b>	<b>100,82</b>	<b>366,44</b>	<b>124,08</b>	<b>6,09</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
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>6,8</b>	<b>44,7</b>	<b>265</b>	<b>0,08</b>	<b>2,95</b>	<b>0,139</b>	<b>2,27</b>	<b>48,12</b>	<b>87,5</b>	<b>24,73</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1507</b>	<b>43,38</b>	<b>46,59</b>	<b>237,55</b>	<b>1536,07</b>	<b>0,754</b>	<b>39,06</b>	<b>0,315</b>	<b>8,49</b>	<b>395,83</b>	<b>660,32</b>	<b>186,78</b>	<b>9,08</b>



День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с7 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>													
161	Суп молочный с крупой (рис)	300	5,3	6,5	21,8	167	0,04	0,65	0,03	0,21	133,35	117,78	21,75	0,25
685	Чай с молоком	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,02
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	67,4	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>575</b>	<b>13,75</b>	<b>18,4</b>	<b>61,3</b>	<b>478,5</b>	<b>0,095</b>	<b>0,81</b>	<b>0,125</b>	<b>0,8</b>	<b>342,65</b>	<b>274,88</b>	<b>40,7</b>	<b>1,07</b>
	<b>обед</b>													
	Овощи свежие (солёные)	60	0,6	0,1	2,1	7,2	0,027	1,38	0,036	0,018	34,2	9,6	4,2	0,156
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,8	96	0,064	5,28	0,008	0,026	10,95	44,59	16,74	0,067
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,2	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,75	1,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,9	35,9	239	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186	131,7	4,7
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	<b>Итого в обед</b>	<b>740</b>	<b>23,29</b>	<b>23,66</b>	<b>103,03</b>	<b>713,07</b>	<b>0,521</b>	<b>12,98</b>	<b>0,11</b>	<b>4,294</b>	<b>129,78</b>	<b>396,73</b>	<b>188,49</b>	<b>9,258</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
747	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	0	0,018	4	19,8	89	13	1,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	0	0	0	0	40	0	0	0,04
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>13,2</b>	<b>74,9</b>	<b>447</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>4</b>	<b>59,8</b>	<b>89</b>	<b>13</b>	<b>1,34</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>44,74</b>	<b>55,26</b>	<b>239,23</b>	<b>1638,57</b>	<b>0,736</b>	<b>13,79</b>	<b>0,253</b>	<b>9,094</b>	<b>532,23</b>	<b>760,61</b>	<b>242,19</b>	<b>11,668</b>





День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с7 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>														
297	Каша гречневая вязкая с маслом	210	10,44	8,12	52,4	322,72	0,24	0	0,046	0,58	31,4	247,5	165,2	5,6
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
гп	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
гп	фрукты	100	0,32	0,32	7,9	41,3	0,024	8	0	0,13	12,8	7,3	8,8	1,76
	Итого в завтрак	<b>535</b>	<b>14,34</b>	<b>10,29</b>	<b>89,7</b>	<b>509,82</b>	<b>0,314</b>	<b>8,26</b>	<b>0,046</b>	<b>1,085</b>	<b>103,15</b>	<b>315,75</b>	<b>188,34</b>	<b>7,94</b>
<b>обед</b>														
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	1,93	4,6	12,68	103,5	0,064	5,37	0,02	0,232	18,512	54,7	18,55	0,7
451	Биточки из говядины с соусом	100	13,31	11,28	12,34	204,8	0,054	0,045	0,002	2,82	31,3	126,1	24,89	1,3
520	Пюре картофельное	150	3,1	5	16,3	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
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	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,08	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	<b>730</b>	<b>24,08</b>	<b>21,76</b>	<b>98,46</b>	<b>705</b>	<b>0,408</b>	<b>17,455</b>	<b>0,242</b>	<b>4,442</b>	<b>109,85</b>	<b>350,51</b>	<b>102,97</b>	<b>5,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
п.п	Кондитерское изделие	40	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
87	Плюшка новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	0,04	0,1	0,008	0,69	12,69	35,72	6,12	0,46
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого в полдник	<b>300</b>	<b>5,2</b>	<b>5,5</b>	<b>50,7</b>	<b>273,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,184</b>	<b>0,008</b>	<b>1,63</b>	<b>44,85</b>	<b>71,82</b>	<b>20,72</b>	<b>1,39</b>
	Итого за день	<b>1565</b>	<b>43,62</b>	<b>37,55</b>	<b>238,86</b>	<b>1488,72</b>	<b>0,762</b>	<b>25,899</b>	<b>0,296</b>	<b>7,157</b>	<b>257,85</b>	<b>738,08</b>	<b>312,03</b>	<b>15,06</b>
10														