Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для организации питания учащихся для детей 7-10 лет в школьных столовых																		
№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	1 день Завтрак																
15/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,4	38,8	146	1,1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90,0	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,52	0,5	37,36	134,43	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,28	0,04	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
	Фрукт	100	1,5	0,00	0,50	0,50	21,32	95,50	8,0	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10,0,
	Итого за Завтрак	**581**	**21,21**	**11,45**	**21,61**	**1,89**	**105,4**	**663,57**	**382,54**	**75,75**	**380,1**	**3,7**	**100,1**	**129,5**	**1,62**	**0,23**	**1,05**
	Обед																
13/1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,89	0,00	3,58	3,58	4,42	55,27	23,6	9,96	19,6	0,5	0	1,41	1,64	0,01	13
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,2	19,2	40	0,07	4,5	310,63	1,27	0,04	13,6
37/8	Тефтели из мяса говядины в соусе	90	10,12	8,96	10,96	0,13	9,52	179,22	62	19,2	133	1,5	26,9	30,06	0,4	0,06	2,42
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	28,76	170,91	13	101	148	3,5	0	1,07	0,43	0,19	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,00	0,52	0,5	37,36	179,12	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,28	0,04	0,0
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
27/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	*0,1*	0,01	0	0,78
	Итого за Обед	**825**	**27,22**	**11,64**	**25,67**	**8,63**	**97,31**	**754,2**	**143,9**	**161,2**	**394,5**	**6,67**	**57,2**	**433,11**	**4,15**	**0,35**	**29,9**

	2 день																
	Завтрак																
1/3	Салат из свежих томатов	60	0,65	0,00	0,12	0,12	2,23	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
39/3-	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,03	12,11	10,58	1,78	7,42	177,49	29	13,9	105	1,5	2,37	5,21	1,26	0,03	0,09
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,8	0,8	0,06	0
3/10	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,35	0,00	0,35	0,35	18,41	79,96	14,3	7,7	9,21	2	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,52	0,5	37,36	134,34	7,0	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,0	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
	Итого за Завтрак	**566**	**24,66**	**12,19**	**18,9**	**3,41**	**97,89**	**630,62**	**72,47**	**50,09**	**203,1**	**5,5**	**35,37**	**133,51**	**3,54**	**3,72**	**18,39**
	Обед																
13/1	Салат из свежих огурцов и помидоров и раст. маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	1,74	43,29	11,3	9,46	19,1	0,4	0	40,33	1,81	0,02	9,67
3/2	Борщ со сметаной	250	1,88	0,13	5,22	5,19	8,98	94,68	39,6	20,8	45,3	0,9	4,5	210,55	2,37	0,04	10,8
13/8	Гуляш из мяса	90	16,47	11,57	9,81	0,06	5,46	176	8,33	12,2	96	1,6	15,3	20,25	0,4	0,02	0
6/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	37,75	237,59	18,7	28,4	82,6	0,7	0	90	3,22	0,04	0,45
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,280,	0,04	0
-																	
20/10	Кисель	200	1,03	0,00	0,06	0,06	30,59	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Итого за Обед	**810**	**28,97**	**11,70**	**26,36**	**16,56**	**84,13**	**816,68**	**119,53**	**100,3**	**307,5**	**5,1**	**19,8**	**477,93**	**9,18**	**0,18**	**21,24**

	3 день																
	Завтрак																
16/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,33	0,43	39,19	238,54	71,7	23,3	94,7	0,04	26,3	29,25	0,17	0,04	0,29
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
-	Йогурт	150	4,35	4,35	4,80	0,00	7,05	87,84	180	21	135	0,2	30	33	0	0,06	1,95
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,60	22,81	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты	150	0,48	0	0,48	0,48	11,76	58,42	19,2	10,8	13,2	2,6	0	6	0,24	0,04	12
	Итого за Завтрак	**645**	**20,75**	**11,71**	**20,87**	**1,53**	**128,8**	**813,62**	**379,6**	**86,7**	**390,8**	**2,54**	**91,3**	**110,37**	**1,56**	**0,19**	**2,76**
	Обед																
20/1	Салат из свежей капусты с огурцами	60	0,79	0	3,58	3,58	2,16	45,8	22,6	8,51	19,6	0,3	0	3,12	1,64	0,02	17,9
3 7/2	Суп картофельный с рыбной консервой	250	9,73	8,33	5,16	0,33	17,47	138,6	12,2	9,54	65,7	0,6	13,3	22,8	0,64	0,07	0,95
5/9	Рагу овощное с мясом кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	19,21	358,32	33,4	41	199	2,2	27,8	434,94	5,74	0,13	5,69
-	Сок	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-																	
	Итого за Обед	**770**	**36,56**	**26,41**	**31,27**	**14,98**	**96,40**	**763,54**	**89,2**	**76,45**	**329,9**	**30,9**	**41,1**	**502,16**	**8,5**	**0,28**	**28,54**

	10 день																
	Завтрак																
20/1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	0,00	2,47	2,47	3,82	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	18,54	19,48	19,89	0,00	2,54	263,82	102	16,9	222	2,5	186	325,2	0,73	0,07	0,21
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0,00	0,52	0,5	37,36	134,34	7,0	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-																	
32/10	Компотиз свежих фруктов или ягод	200	0,16	0,0	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Печенье	30	2,25	2,25	2,94	0,00	22,32	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0
	Итого за Завтрак	**500**	**28,05**	**21,73**	**24,74**	**3,01**	**77,90**	**623,05**	**136,93**	**201,7**	**322,7**	**4,41**	**189,0**	**362,10**	**3,3**	**0,2**	**7,29**
	Обед																
		6															
37/2	Суп –лапшас мукой зарод.пшеницы и отруб	200	4,24	0,72	6,89	0,36	15,3	147,0	25,5	31,12	92,6	1,2	32	676,19	0,98	0,1	1,28
6/7	Биточки из рыбы	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	137,92	39,5	22,8	156	0,6	37,9	38,84	1,05	0,13	0,84
43/3-	Макаронные изделия отварнын	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	183,94	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0, 0,17	0,12	5,45
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7,0	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Фрукты	100	0,48	0,00	0,48	0,48	11,76	58,42	19,2	10,8	13,2	2,6	06	0,24	10,8	0,04	12
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Обед	**760**	**28,63**	**16,44**	**25,41**	**10,63**	**93,48**	**649,56**	**146,49**	**113,7**	**402,7**	**4,6**	**88,7**	**811,66**	**5,48**	**0,46**	**25,47**

	4 день																
	Завтрак																
2/4	Салат из разных овощей с маслом растительным	60	0,89	0,89	9,11	9,11	4,72	104,40	11,8	11,4	40,9	0,6	23,16	14,7	1,69	0,05	4,09
5/9-	Биточки из рыбы	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	87,2	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
37/10	Сок	200	0,24	0	0,1	0,1	13,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
	Итого за Завтрак	**560**	**22,87**	**13,58**	**11,68**	**11,68**	**84,27**	**614,92**	**94,87**	**66,64**	**274,8**	**3,8**	**82,86**	**157,95**	**3,58**	**0,28**	**48,84**
	Обед																
50/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,44	0	3,58	3,58	1,38	40,53	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,91	14,6	18,4	47,8	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
12/7	Биточки (котлета) из мяса кур	90	15,04	14,46	17,42	2,13	5,83	240,87	58	22,3	1,79	2,2	39,5	43,05	1,45	0,07	0,48
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,5	7,29	40,2	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
1/1-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,55	1,94	2,16	1,98	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Обед	**775**	**31,1**	**17,08**	**32,34**	**8,85**	**104,18**	**801,97**	**109,33**	**67,35**	**148,4**	**5,0**	**74,3**	**275,01**	**5,28**	**0,28**	**11,01**

	Завтрак 6 день																
20/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,27	0,52	30,72	201,11	87,1	20,5	138	0,6	14,4	26,7	0,48	0,08	0,31
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0,0	0,2	0,28	0,04	0
34/10	Напиток из цикория с молоком или молочный коктейль	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Фрукты	150	2,25	0	0,75	0,75	30,5	143,25	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0	0,08	39,64									
	Итого за Завтрак	**631**	**20,64**	**9,94**	**18,09**	**1,84**	**113,05**	**667,3**	**369**	**93,45**	**371,3**	**2,2**	**65,9**	**104,6**	**1,22**	**0,19**	**10,94**
	Обед																
12/1	Салат из свежей капусты с огурцами	60	0,89	0	3,58	3,58	4,42	55,27	23,6	9,96	19,6	0,5	0	1,41	1,64	0,01	13
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,89	56,5	18,9	61,7	0,6	22	271,62	0,22	0,06	5,52
43/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	15,04	14,46	17,42	2,13	5,83	240,87	58	22,3	179	2,2	39,5	43,05	1,45	0,07	0,48
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	28,76	170,91	13	101	148	3,5	0	1,07	0,43	0,19	**0**
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
10/10	Компот из сухофруктов	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	20,2
-																	
	Итого за Обед	**765**	**31,12**	**15,38**	**30,87**	**66,14**	**107,32**	**811,5**	**176,7**	**172,5**	**456,3**	**8,0**	**81,5**	**403,98**	**4,68**	**0,38**	**39,2**

	5 день Завтрак																
9/5	Запеканка из творога	150	24,86	25,16	14,57	3,15	22,26	323,11	205	29,7	280	0,8	52,9	95,85	1,82	0,06	0,27
-	Молоко сгущенное	30	2,55	2,55	2,1	2,1	16,8	99,0	4,2	2,1	2,7	,0,4	0	0	0	0	0,15
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	3,58	3,58	5,49	59,01	14,7	20,6	29,8	0,4	0	1104	1,8	0,03	2,7
	Итого за Завтрак	**500**	**33,47**	**27,71**	**20,79**	**9,35**	**91,71**	**653,26**	**238,19**	**61,8**	**344,1**	**2,4**	**52,9**	**1200,05**	**3,9**	**0,13**	**3,12**
	Обед																
7/3	Салат из разных овощей	60	0,89	0	3,58	3,58	4,42	55,27	23,6	9,96	19,6	0,5	0	1,41	1,64	0,01	13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,1	4,34	4,33	13,28	104,89	20,8	20,7	58,5	0,8	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
5/9	Биточки (котлеты) из мяса	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,7	30,5	1,1	18,8	87,2	25,5	0,17	0,12	5,45
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
	Итого за Обед	**770**	**26,36**	**15,29**	**26,2**	**11,08**	**93,92**	**746,41**	**156**	**108**	**376**	**8,1**	**69**	**409,6**	**6,08**	**0,38**	**75,6**

	Завтрак 7 день																
8/1	Салат из разных овощей	60	0,79	0	3,58	3,58	2,16	45,8	22,6	8,51	19,6	0,3	0	3,12	1,64	0,02	17,9
8/9	Котлета из мяса говядины	90	10,12	8,96	10,96	0,13	9,52	179,22	62	19,2	133	1,5	26,9	30,06	0,4	0,06	2,42
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,7	70	103	2,4	15	17,61	0,33	0,13	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
29/7	Чай с лимоном	200	0,12	0,0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,1	0	0,1	0,01	0	0,78
	Итого за Завтрак	**560**	**19,56**	**8,99**	**18,92**	**5,43**	**66,63**	**534,15**	**104**	**108**	**289**	**5,1**	**41,9**	**51,09**	**2,66**	**0,25**	**21,1**
	Обед																
1/3	Салат из свежих помидоров	60	0,65	0	0,12	0,12	2,23	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
38/2	Суп крестьянский с крупой	250	2,32	0,12	5,89	5,16	13,24	120,59	33,5	19,4	66,3	0,8	7,5	209,65	2,45	0,05	8,01
1/1	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
9/8	Жаркое по-домашнему	200	13,99	11,35	12,26	0,39	18,04	245,39	33,44	41,3	162	2,5	4364	5262,3	3,37	0,14	6,17
3/3																	
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
7/10	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,16	0	0,04	0,04	11,86	47,69	7,47	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2
	Итого за Обед		**24**	**14,4**	**25,25**	**12,06**	**75,55**	**645,56**	**120,8**	**90,9**	**427,5**	**7,7**	**4396,5**	**5590,35**	**6,81**	**0,39**	**35,6**

	8 день Завтрак																
4/4	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,26	98,4	38,8	146	1,1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
1/6	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	00,8	0	0,2	0,28	0,04	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
	Фрукт	100	1,5	0	0,5	0,5	21	95,5	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
	Итого за Завтрак	**610**	**18,8**	**10,36**	**22,16**	**1,89**	**92,4**	**663,22**	**246**	**66,3**	**341**	**3**	**182**	**212,5**	**0,79**	**0,24**	**0,94**
	Обед																
32/1	Салат картофельный с кукурузой	60	1,85	0,75	4,35	3,68	6,24	74,48	11,8	11,4	40,9	0,6	14,7	23,16	1,69	0,05	4,09
18/2	Суп –пюре из разных овощей	200	2,57	0,08	3,97	0,19	9,79	88,89	56,5	18,9	61,7	0,6	22	271,62	0,22	0,06	5,52
5/9	Биточки из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,22	187,83	36	14,2	114	1,1	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	150	3,78	0	7,14	7,14	37,75	237,59	18,7	28,4	82,6	0,7	0	90	3,22	0,04	0,45
4/10	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,25	0	0,16	0,16	16,85	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
-																	
	Итого за Обед	**760**	**27,08**	**13,77**	**27,56**	**13,37**	**110,89**	**824,82**	**143**	**95,2**	**366**	**5,4**	**77,6**	**440,09**	**6,95**	**0,29**	**12**

	9 день Завтрак																
19/1	Салат из свежих огурцов	60	0,44	0	3,58	3,58	1,38	40,53	13,8	7,8	23,5	0,3	0	5,64	1,64	0,02	5,53
12/7	Биточки из мяса кур	90	15,29	14,32	5,27	0,11	7,19	137,92	39,5	22,8	156	0,6	37,9	38,4	1,05	0,13	0,84
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	36,77	196,75	7,62	25,1	74,8	0,5	15	16,8	0,25	0,04	0
	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,85	1,92	0	2,4	0	32	36	0,08	0	0
37/10	Напиток из свежих фруктов или ягод	200	0,24	0	0,1	0,1	13,06	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за Завтрак	**568**	**22,15**	**14,41**	**18,22**	**4,60**	**71,26**	**549,30**	**70,1**	**65,1**	**288**	**2,3**	**84,9**	**97,55**	**3,29**	**0,22**	**6,37**
	Обед																
20/1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	2,97	2,0	11,41	10,2	3,79	129,60	48,8	12,6	39,3	0,7	6,17	8,26	1,65	0,01	1,12
17/2	Суп картофельный с бобовыми, мукой зародышей пшеницы и отрубями	200	5,48	0	4,69	4,51	17,64	143,65	33,5	42,9	124	2	0	202,01	2,37	0,22	4,52
4/9	Плов из мяса кур	200	14,80	11,90	16,51	8,52	34,55	353,25	21,3	42,8	186	2,2	0	480	4,09	0,07	0,96
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	5,28	0	0,52	0,5	37,36	134,34	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за Обед	**720**	**28,61**	**13,9**	**33,15**	**23,93**	**103,14**	**798,64**	**110,89**	**107,8**	**380,9**	**5,7**	**6,17**	**690,47**	**8,39**	**0,34**	**6,6**