

Утверждаю  
Директор МБОУ «Ново-Альметьевская ООШ» НМР РТ  
Хамматова З.И.



**Примерное циклическое десятидневное меню  
горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-15 лет  
до 01.09.2021**

МБОУ «Ново-Альметьевская основная общеобразовательная школа»  
(название учреждения)

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  1 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша рисовая	180	200	5,3	5,9	10,2	11,3	44,9	49,9	306	340	0,10	0,6/0,5	44,6/49,6	0,4/0,5	182,2/202,4	206,1/229	29,7/33	0,6/0,7
	Компот из сухофруктов	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,3	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	Масло сливочное	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			7,81	9,61	21,4	22,7	84,82	99,52	568,23	644,43	0,2	0,9/0,8	157,1/162,1	1,25/1,35	258,4/278,6	306,4/329,3	69,5/72,8	2,2/2,3
<b>ОБЕД</b>																			
	Суп гороховый	200	250	3,9	4,9	3,6	4,5	18,2	22,8	144	180	0,2	4,6/5,7	72,8/91	0,2/0,3	29,9/35,7	104,7/272	27,8/37,8	2,7/1,6
	Кисель (вит.С)	200	200	3,1	3,1	0	0	30,5	30,5	164,5	164,5	0,1	0,6	20,8	0	172,5	140,4	1,7	0,1
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0,00	0,00	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			10,1	12,3	9,6	10,7	72,7	87	470,7	548,9	0,4	9,1/10,2	157,1/175,3	1,1/1,2	239,4/245,2	308,8/476,1	48,2/58,2	3,8/2,7
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			17,91	21,91	31	33,4	157,52	186,52	1038,93	1193,33	0,6	10/11	314,2/337,4	2,35/2,55	497,8/523,8	615,2/805,4	117,7/131	6/5

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  2 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	4,7	5,7	8	9,5	35	42	135	162	0,2	0,3/0,4	31,5/37,8	0,3/0,4	108,7/130,4	163,9/196,6	28,8/34,6	0,9/1
	Салат овощной	40	40	3,9	3,9	3,7	3,7	0,3	0,3	56,3	56,3	0,1	0	45	0,3	22	80,6	3,4	0,7
	Чай сладкий	200	200	6,4	6,4	2,8	2,8	29,2	29,2	155,2	155,2	0,03	1,47	0,01	0,05	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			17,4	19,6	14,8	16,5	83,8	100,5	430,8	500	0,43	1,7/1,8	76,5/159	1,3/1,4	298/320	413/446	70,7/76,5	4,6/4,7
<b>ОБЕД</b>																			
	Суп картофельный с рыбными консервами	120	140	3,4	3,9	3,2	3,7	27,9	32,6	148,2	172,9	0,1	0	11,1/13	8,4/9,8	8/9,4	37,7/43,2	4,4/5,2	0,4/0,5
	Компот из свежих фруктов (вит С)	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,55	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			27,08	28,78	28,6	29,3	77	91,4	630,1	697	0,3	5,75	142/143,9	9,8/11,2	99,7/72,2	290/296	49,8/50,6	3,3/3,4
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			44,48	48,38	43,4	45,8	160,8	191,9	1060,9	1197	0,73	7,45/7,55	218,5/302,9	11,1/12,6	368/392	703/742	120/126	7,9/8,1

Номер техно-логической карты	Наименование,  З Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша гороховая	150	180	6,1	8,73	7,5	10,48	39	54,0	247,4	316,57	0,02	0	23,4	0,8	13,6	197,8	87,7	3
	Кисель	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Масло сливочное	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			12,31	16,14	22,51	25,69	84,36	109,06	584,48	695,85	0,15	0,31	83,41	2,15	182,57	379,42	142,12	5,13
<b>ОБЕД</b>																			
	Салат из свеклы	70	70	0,8	0,8	3,4	3,4	5,9	5,9	58,9	58,9	0	2,3	0,6	0,1	28,9	30,9	10,4	0,7
	Картофельное пюре	150	170	2,5	2,8	8,5	9,87	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
	Рыба вар.	120	180	21,2	31,8	6,9	10,3	6,5	9,8	192,6	289	0,2	4,8	318,02	0,2	101,8	611,3	65,7	1,5
	Чай сладкий	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,55	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			26,98	39,08	19,2	24,17	75,6	96,36	575,56	767,64	0,46	29,08	371,24	1,14	218,96	814,19	142,79	4,48
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			39,29	55,22	41,71	49,86	159,96	205,42	1160,04	1463,49	0,61	29,39	454,65	3,29	401,53	1193,61	284,91	9,61

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  4 Д Е Н Ь	7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша ячневая	150	180	5,29	6,35	4,88	5,86	28,93	34,72	220,64	240,76	0,01	0	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
	Масло сливочное	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
	Какао	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			7,76	10,02	5,18	6,36	61,93	77,42	557,72	620,04	1,51	0,06	0,43	240,75	38,12	281,62	25,66	7,53
<b>ОБЕД</b>																			
	Салат из моркови	70	70	0,9	0,9	0,2	0,2	16,1	16,1	140,2	160,2	0	1,7	472,5	0,8	31	47,6	27,6	0,9
	Суп-лапша на кур. бульоне	250	300	6,62	7,94	8,31	9,97	21,28	25,54	184,48	221,38	35,7	1,65	0,2	41,3	193,35	61,34	2,17	35,7
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Компот из сухофруктов (Вит С)	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,55	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	<b>ИТОГО</b>			10	12,52	8,91	10,77	77,28	91,24	488,28	587,38	35,8	3,9	525,2	42,8	267	177,3	54,27	37,7
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			17,76	22,54	14,09	17,13	139,21	168,66	1046	1207,42	37,31	3,96	525,63	284	305,12	458,92	79,93	45,23

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  5 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша пшеничная	250	300	6,98	5,82	7,65	9,18	24,66	29,6	195,10	234,12	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
	Кисель	200	200	3,1	3,1	0	0	30,5	30,5	164,5	164,5	0,1	0,6	20,8	0	172,5	140,4	1,7	0,1
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	ИТОГО			12,48	12,52	7,95	9,68	74,46	89,1	443,9	525,12	0,26	2,55	20,88	0,87	397,39	258,35	44,41	1,39
<b>ОБЕД</b>																			
	Винегрет овощной	70	70	0,7	0,7	5,7	5,7	4,7	4,7	77,9	77,9	0	3,9	63,5	0,2	27,8	27,2	9,5	0,4
	Плов из курицы	180	200	31,89	35,43	38,85	43,17	35,19	39,10	640,36	711,51	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
	Компот из сухофруктов (Вит С)	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,55	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	ИТОГО			35,07	39,81	44,95	49,47	79,79	93,4	881,86	995,21	0,21	6,78	118,15	1,04	97,54	312,55	94	3,34
	ИТОГО ВСЕГО			47,55	52,33	52,9	59,15	154,25	182,5	1326	1520	0,47	9,33	139	1,91	494,93	570,9	138,4	4,73

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  6 Д Е Н Ь	7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
				ЗАВТРАК															
	Макароны отварные	120	140	3,4	3,9	3,2	3,7	27,9	32,6	148,2	172,9	0,1	0	11,1/13	8,4/9,8	8/9,4	37,7/43,2	4,4/5,2	0,4/0,5
	Масло сливочное	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Какао	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	ИТОГО			9,61	11,31	18,21	18,91	73,26	77,96	485,3	552,2	0,23	0,31	71/73	9,3/10,7	177/178	219/225	59/60	3
ОБЕД																			
	Салат из капусты	70	70	0,8	0,8	3,4	3,4	5,9	5,9	58,9	58,9	0	2,3	0,6	0,1	28,9	30,9	10,4	0,7
	Гороховое пюре	250	300	5,03	6,04	11,30	13,56	32,38	38,86	149,60	179,52	0,19	27,67	1,57	0,14	55,55	133,92	45,68	1,83
	Сосиски, сардельки	150	180	8,73	10,48	5,43	6,52	45	54	263,81	316,57	0,01	0	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Компот из сухофруктов (Вит С)	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,55	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	ИТОГО			16,96	21	20,5	24,08	123,18	148,36	635,91	760,79	1,7	27,73	2	242,89	281,97	821,54	71,34	9,36
	ИТОГО ВСЕГО			26,57	32,31	38,71	42,99	196,44	226,36	1121,21	1312,99	1,93	28,04	73/75	252/254	459/460	1041/1047	131	12,36

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  7 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша рисовая	180	200	5,3	5,9	10,2	11,3	44,9	49,9	306	340	0,10	0,6/0,5	45/49	0,4/0,5	182/202	206,1/229	29,7/33	0,6/0,7
	Масло сливочное	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
	Какао	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			7,77	9,57	10,5	11,8	77,9	92,6	643,08	719,28	1,6	0,7/0,6	45,3/49,3	241	381/401	471/494	39/42	2,6/2,7
<b>ОБЕД</b>																			
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	180	4,00	4,80	4,30	3,10	13,19	9,50	106,79	128,15	0,14	20,06	0,29	0,10	38,17	111,41	31,43	1,61
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	Кисель (вит С)	200	200	3,1	3,1	0	0	30,5	30,5	164,5	164,5	0,1	0,6	20,8	0	172,5	140,4	1,7	0,1
	<b>ИТОГО</b>			12,3	14,3	9,6	8,6	78,39	84,4	476,29	539,85	0,44	48,66	65,29	1,1	307,07	357,81	66,13	3,21
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			20,07	23,87	20,1	20,4	156,29	177	1195,57	1259,13	2,04	48,67	111/115	242,1	688/708	828/852	105/108	6



Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  8 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,1	8,73	7,5	10,48	39	54,0	247,4	316,57	0,02	0	23,4	0,8	13,6	197,8	87,7	3
	Масло сливочное	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
	Кофейный напиток	200	200	6,4	6,4	2,8	2,8	29,2	29,2	155,2	155,2	0,03	1,47	0,01	0,05	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			18,83	22,66	25,1	28,28	87,82	112,52	641,83	753,2	0,25	1,47	128,41	2	236,97	478,8	144,93	7,2
<b>ОБЕД</b>																			
	Салат моркови	70	70	0,9	0,9	0,2	0,2	16,1	16,1	66,5	66,5	0	1,7	472,5	0,8	31	47,6	27,6	0,9
	Картофельное пюре	150	170	2,5	2,8	8,5	9,87	23,30	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
	Птица отварная (курица)	120	120	20,4	20,4	21,6	21,6	3,3	3,3	259,4	259,4	0,1	2,9	77,8	0,7	20,1	184,8	20,9	1,8
	Компот из сухофруктов (вит С)	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,55	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб ржаной	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			26,28	27,78	30,7	32,27	82,6	100,06	649,96	745,64	0,36	26,58	602,92	1,64	139,36	404,39	115,19	4,98
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			45,11	50,44	55,8	60,55	170,42	212,58	1291,79	1498,84	0,61	28,05	731,33	3,64	376,33	883,19	260,12	12,18

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  9 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша пшеничная	150	180	4,7	5,7	8	9,5	35	42	135	162	0,2	0,3/0,4	31,5/37,8	0,3/0,4	108,7/130,4	163,9/196,6	28,8/34,6	0,9/1
	Масло сливочное	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
	Какао	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			7,17	9,37	8,3	10	68	84,7	472,08	541,28	1,7	0,36/0,4	32/41	241	308/330	428/461	38/44	3
<b>ОБЕД</b>																			
	Винегрет овощной	70	70	0,7	0,7	5,7	5,7	4,7	4,7	140,9	160,9	0	3,9	63,5	0,2	27,8	27,2	9,5	0,4
	Суп-лапша на кур. бульоне	250	300	6,62	7,94	8,31	9,97	21,28	25,54	244,48	281,38	35,7	1,65	0,2	41,3	193,35	61,34	2,17	35,7
	Компот из сухофруктов (вит С)	200	200	0,08	0,08	0,1	0,1	20,6	20,6	79,3	79,3	0	0,55	52,5	0	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			9,8	12,32	14,41	16,27	65,88	79,84	548,98	648,08	35,8	6,1	116,2	42,2	264	157	36,17	37,2
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			16,97	21,69	22,71	26,27	134	164,54	1021,06	1189,36	37,5	6,5	148/157	283,2	571/594	585/618	74/80	40,2

Номер техно- логи- ческой карты	Наименование,  10 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11-15 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет	7-11 лет	11-15 лет								
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	Каша пшеничная	250	300	6,98	5,82	7,65	9,18	24,66	29,6	200,10	234,12	0,06	1,95	0,08	0,17	215,69	81,45	33,51	0,69
	Какао	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Масло сливочное	15	15	0,03	0,03	10,8	10,8	0,02	0,02	98,63	98,63	0	0	60	0,15	33,5	31,9	15,3	0,5
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			13,19	13,23	22,66	24,39	70,02	84,66	537,18	613,4	0,19	2,26	60,09	1,07	384,66	263,07	87,93	2,82
<b>ОБЕД</b>																			
	Салат овощной	70	70	0,8	0,8	3,4	3,4	5,9	5,9	58,9	58,9	0	2,3	0,6	0,1	28,9	30,9	10,4	0,7
	Макароны отварные	120	140	3,4	3,9	3,2	3,7	27,9	32,6	148,2	172,9	0,1	0	11,1/13	8,4/9,8	8/9,4	37,7/43,2	4,4/5,2	0,4/0,5
	Чай сладкий	200	200	0,07	0,07	0	0	13,7	13,7	50,9	50,9	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
	Хлеб пш., рж.	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	0,1	0	0	0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
	<b>ИТОГО</b>			8,67	10,37	8,5	9,2	76,3	90,7	463	529,9	2,7	28,06	56/58	250/259	295	372/377	37,6/38,4	3
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>			21,86	23,6	31,16	33,59	146,32	175,36	1000,18	1143,3	2,89	30,32	116/118	251/260	680	635/642	125/126	5,82