УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 с.Измалково
Измалковского района
_____Т.В. Кузнецова
Приказ №241 от 17.10.2022

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Измалково
Измалковского муниципального района Липецкой области»
на 2022-2023 учебный год

Меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов (7-11лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
Неделя 1														
День 1														
Завтрак	Омлет с сыром	200	20,64	24,95	3,05	345,9	442	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		**510**	**26,53**	**37,17**	**43,13**	**802,1**		**526,2**	**44,93**	**360,04**	**6,67**	**0,208**	**1,78**	**59,33**
Обед	Салат из белокачанной капусты до 01.03.	100	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Гречка с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Гуляш мясной	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	591	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		**910**	**40,02**	**32,27**	**126,97**	**849,89**		**132,22**	**168,35**	**626,3**	**13,6**	**0,745**	**35,4**	**0,023**
Полдник	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		**260**	**5,48**	**1,32**	**44,18**	**182,2**		**46,2**	**10,8**	**63,6**	**0,4**	**0,048**	**0**	**0,06**
Итого за день		**1680**	**72,03**	**70,76**	**214,28**	**1834,19**		**704,62**	**224,08**	**1049,94**	**20,67**	**1,001**	**37,18**	**59,413**
День 2														
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	4,2	5,1	25,2	229	182	21	31,5	84	1,05	0,12	0	0
	Хеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
Итого за завтрак		**510**	**9,02**	**8,37**	**54,89**	**563,4**		**130,1**	**47,3**	**160,1**	**2,11**	**0,168**	**2,9**	**26**
Обед	Суп сливочный рыбный	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16с-2020	30,2	23	97,6	0,68	0	4,9	88
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,375	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875
	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		**900**	**35,695**	**22,445**	**125,07**	**849,015**		**135,935**	**125,537**	**447,312**	**13,94**	**0,375**	**20,785**	**134,878**
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за полдник		**200**	**5,8**	**5**	**8**	**106**	**386**	**240**	**28**	**190**	**0,2**	**0,1**	**1,4**	**0,1**
Итого за день		**1610**	**50,515**	**35,815**	**187,96**	**1518,415**		**506,035**	**200,837**	**797,412**	**16,25**	**0,643**	**25,085**	**160,978**
			День 3											
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	4,68	4,575	14,775	159	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		**510**	**9,57**	**7,825**	**43,265**	**459,4**		**245,028**	**31,04**	**193,138**	**1,325**	**0,108**	**0,8875**	**53,54**
Обед	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	2,4	19	0	0,53	0	0	0
	Птица тушеная (90/80г)	170	19,854	16,407	5,292	248,625	301	61,317	22,842	149,517	1,827	0,054	0,027	48,375
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Итого за обед		**980**	**33,154**	**27,247**	**230,012**	**937,605**		**158,977**	**112,392**	**355,237**	**8,867**	**0,319**	**20,917**	**48,378**
Полдник	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		**260**	**5,28**	**1,32**	**30,18**	**154,2**		**40,2**	**10,8**	**63,6**	**0**	**0,048**	**0**	**0,06**
Итого за день		**1750**	**48,004**	**36,392**	**303,457**	**1551,205**		**444,205**	**154,232**	**611,975**	**10,192**	**0,475**	**21,8045**	**101,978**
			День 4											
Завтрак	Запеканка творожная	200	27,84	18	32,4	372,8	469	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		**500**	**30,41**	**18,3**	**60,89**	**636,8**		**239,3**	**58,82**	**371,01**	**1,84**	**0,138**	**0,74**	**0,33**
Обед	Салат из свеклы столовой вареной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (90/75г)	165	16,644	9,42	7,836	180	486	62,532	71,724	286,152	1,152	0,12	4,02	0,012

	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		**975**	**29,604**	**23,46**	**125,506**	**828,19**	**3125**	**182,962**	**170,634**	**588,372**	**8,892**	**0,555**	**45**	**25,515**
Полдник	Кекс в ассортименте	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		**260**	**3,08**	**11,88**	**47,6**	**280,6**		**8,16**	**3,96**	**36,72**	**0,88**	**0,024**	**0**	**19,2**
Итого за день		**1735**	**63,094**	**53,64**	**233,996**	**1745,59**		**430,422**	**233,414**	**996,102**	**11,612**	**0,717**	**45,74**	**45,045**
			День 5											
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,32	3,96	28,97	197	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак		**510**	**7,21**	**7,21**	**57,46**	**497,4**		**105,6**	**29,8**	**126,7**	**1,46**	**0,068**	**0,07**	**46**
Обед	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Тефтели мясные (90/80)	170	13,305	14,745	17,565	256,5	286	65,85	32,4	160,05	1,44	0,09	1,275	58,5
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		**980**	**28,225**	**24,925**	**127,855**	**871,2**		**164,87**	**115,82**	**386,52**	**11,99**	**0,425**	**27,795**	**79,503**
Полдник	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		**260**	**5,28**	**1,32**	**30,18**	**182,2**		**40,2**	**10,8**	**63,6**	**0**	**0,048**	**0**	**0,06**
Итого за день		**1750**	**40,715**	**33,455**	**215,495**	**1550,8**	**0**	**310,67**	**156,42**	**576,82**	**13,45**	**0,541**	**27,865**	**125,563**
			День 6											
Завтрак	Омлет натуральный	200	14,27	22,16	2,65	345,9	438	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		**510**	**20,16**	**34,38**	**42,73**	**802,1**	**1438**	**244,1**	**43,4**	**378,6**	**4,1**	**0,188**	**1,55**	**404,01**
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Салат из свеклы столовой вареной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0

	Гречка с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Шницель из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-7м-2020	51,24	34,8	24	164,4	2,28	0,108	27,72
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		**900**	**36,75**	**31,3**	**136,46**	**957,15**	**2708**	**157,77**	**180,58**	**463,62**	**176,17**	**2,845**	**20,458**	**27,743**
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	**200**	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за полдник		**200**	**5,8**	**5**	**8**	**106**		**240**	**28**	**190**	**0,2**	**0,1**	**1,4**	**0,1**
Итого за день		**1610**	**62,71**	**70,68**	**187,19**	**1865,25**		**641,87**	**251,98**	**1032,22**	**180,47**	**3,133**	**23,408**	**431,853**
День 7														
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7,83	8,3325	30,975	307	177	118,95	65,025	192,975	2,0625	0,195	0,9	60,75
	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
Итого за завтрак		**500**	**10,34**	**8,6725**	**72,965**	**653,8**		**139,83**	**79,085**	**228,135**	**2,8025**	**0,253**	**2,73**	**60,75**
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными 200/20	220	8,6	4,72	13,92	129	54-5с-2020	17,4	25,8	92	1,386	0,088	7,46	102,4
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Гуляш мясной (80/75)	155					591							
	Овощи (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		**985**	**22,12**	**10,79**	**109,12**	**593,9**		**75,76**	**91,42**	**277,97**	**10,896**	**0,353**	**19,21**	**123,403**
Полдник	Коржик	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		**260**	**3,08**	**11,88**	**47,6**	**280,6**		**8,16**	**3,96**	**36,72**	**0,88**	**0,024**	**0**	**19,2**
Итого за день		**1745**	**35,54**	**31,3425**	**229,685**	**1528,3**		**223,75**	**174,465**	**542,825**	**14,5785**	**0,63**	**21,94**	**203,353**
День 8														
Завтрак	Каша манная молочная с мас.	200	4,68	4,575	14,775	185,64	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Обед		**510**	**9,57**	**7,825**	**43,265**	**486,04**		**245,028**	**31,04**	**193,138**	**1,325**	**0,108**	**0,8875**	**53,54**
	Салат из белокач. капусты до 01.03.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0

	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
	Плов (с птицей)	210	20,3	17	35,69	377	304	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Полдник		**870**	**30,74**	**23,82**	**133,47**	**870,44**		**129,6**	**115,7**	**409,59**	**8,55**	**0,375**	**38,16**	**48,003**
	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		**260**	**5,28**	**1,32**	**30,18**	**182,2**	**0**	**40,2**	**10,8**	**63,6**	**0**	**0,048**	**0**	**0,06**
Итого за день		**1640**	**45,59**	**32,965**	**206,915**	**1538,68**		**414,828**	**157,54**	**666,328**	**9,875**	**0,531**	**39,0475**	**101,603**
День 9														
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	4,2	5,1	25,2	229	182	21	31,5	84	1,05	0,12	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		**500**	**6,77**	**5,4**	**53,69**	**493**		**33,9**	**41,4**	**110,1**	**2,05**	**0,168**	**0**	**0**
Обед	Овощи в нарезке (соленые: помидоры)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (90/75г)	165	16,644	9,42	7,836	180	486	62,532	71,724	286,152	1,152	0,12	4,02	0,012
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		**975**	**29,154**	**19,9**	**205,536**	**777,7**		**194,512**	**164,974**	**566,532**	**11,912**	**0,525**	**42,17**	**25,515**
Полдник	Кекс в ассортименте	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		**260**	**3,08**	**11,88**	**47,6**	**280,6**		**8,16**	**3,96**	**36,72**	**0,88**	**0,024**	**0**	**19,2**
Итого за день		**1735**	**39,004**	**37,18**	**306,826**	**1551,3**		**236,572**	**210,334**	**713,352**	**14,842**	**0,717**	**42,17**	**44,715**
День 10														

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,32	3,96	28,97	197	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак		**510**	**7,14**	**7,23**	**58,66**	**531,4**		**113,8**	**32,2**	**126,7**	**1,42**	**0,068**	**2,9**	**46**
Обед	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,375	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		**900**	**29,315**	**20,545**	**141,96**	**869,005**		**123,955**	**120,707**	**400,692**	**8,77**	**0,455**	**18,825**	**46,878**
Полдник	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		**260**	**5,28**	**1,32**	**30,18**	**182,2**		**40,2**	**10,8**	**63,6**	**0**	**0,048**	**0**	**0,06**
Итого за день		**1670**	**41,735**	**29,095**	**230,8**	**1582,605**		**277,955**	**163,707**	**590,992**	**10,19**	**0,571**	**21,725**	**92,938**
Общее значение за период		16925	498,937	431,3245	2316,604	16266,335		4190,93	1927,01	7577,97	302,13	8,959	305,965	1367,44
Среднее значение за период (10 дней)	10	**1692,5**	**49,8937**	**43,13245**	**231,6604**	**1626,6335**		**419,093**	**192,701**	**757,797**	**30,213**	**0,8959**	**30,5965**	**136,744**