«Утверждено»
Врио директора МБОУ «Золотополенская ОШ»
Кировского района Республики Крым
_____И.А. Даценко
«17» февраля 2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Составлено по сборнику рецептур (М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 г.)
на продукцию для обучающихся
7-11 лет

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-й день		*Завтрак*													
	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	7.63	5	46.2	260.3	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1
	15	Сыр (порцион.)	20	4.64	5.90	0.00	107.49	0.01	0.14	52.00	0.10	176.00	100.00	7.00	0.2
	376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60	0.00	0.27	0.00	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13
	338	Банан	100	1.20	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
		Всего:	**590**	**18.28**	**12.02**	**82.20**	**640.69**	**0.29**	**12.49**	**84.00**	**1.22**	**423.80**	**482.93**	**146.93**	**5.31**
		Обед													
	103	Суп с макаронными	250	2.70	2.80	14.30	118.00	0.04	0.95	0.00	0.33	34.50	203.25	15.75	0.55
	288	Курица отварная	100	21.60	13.30	0.00	206.60	0.04	0.00	20.00	0.17	40.00	143.33	20	2
	143	Рагу из овощей	150	1.20	7.70	10.40	110.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38.00	0.00	26.60	0.80
	342	Компот из свежих фруктов	200	0.36	0.04	23.56	116.00	0.01	1.80	0.00	0.40	11.80	10.40	3.20	0.34
	пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.44	0.00	0.52	9.20	34.82	13.20	0.44
	пр	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.00	98.00	0.02	0.00	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
	20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	0.00	2.74	16.15	28.61	13.30	0.48
		Всего:	**760**	**32.22**	**30.96**	**98.06**	**829.20**	**0.16**	**95.10**	**20.00**	**31.98**	**116.00**	**41.70**	**114.71**	**4.78**
		ИТОГО:	**1400**	**50.50**	**42.98**	**180.26**	**1 469.89**	**0.45**	**107.59**	**104.00**	**33.20**	**539.80**	**524.63**	**261.64**	**10.09**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2-й день		*Завтрак*													
	204	Макароны с сыром	125/20/10	8.46	9.95	21.32	209	0.05	0.14	72	0.00	184.5	126.3	12.7	0.77
	3	Бутерброд с маслом	35	5.80	8.30	14.83	157.00	0.03	0.00	40.00	0.00	8.40	22.50	4.20	0.35
	пр	Йогурт	90	3.60	5.30	1.35	51.30	0.03	0.60	0.01	0.00	124.00	95.00	15.00	0.1
	377	Чай с лимоном	200	0.53	0.00	9.87	42	0.00	2.13	0.00	0.00	15.33	23.20	12.27	2.13
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
		Всего:	**510**	**23.13**	**24.15**	**47.37**	**575.80**	**0.13**	**2.87**	**112.01**	**0.26**	**336.83**	**284.40**	**50.77**	**3.63**
		Обед													
	101	Суп с крупой	250	2.28	2.33	11.25	75.03	0.20	5.83	0.00	2.43	29.28	86.98	36	2.03
	312	Картофельное пюре	150/5	3.10	5.10	18.50	132.00	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	227	Рыба припущенная в соусе	50/50	13	12.06	26.59	267	0.01	0.21	39.3	67.36	64.38	213.78	34.92	1.82
	352	Кисель из яблок	200	0.18	0.09	26.82	108.81	0.00	80.00	0.00	0.18	8.20	6.42	0.96	0.22
	23	Салат из свежих помидор	60	5.50	30.50	22.80	388.50	0.24	90.26	0.00	0.00	88.60	159.20	87.20	4.16
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
		Всего:	**820**	**24.06**	**50.08**	**105.96**	**971.34**	**1.61**	**180.05**	**72.45**	**70.12**	**228.71**	**543.33**	**185.78**	**9.09**
		ИТОГО:	**1330**	**47.19**	**74.23**	**153.33**	**1 547.14**	**1.74**	**182.92**	**184.46**	**70.38**	**565.54**	**827.73**	**236.55**	**12.72**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3-й день		*Завтрак*													
	210	Омлет натуральный	100	5.39	9.60	1.02	112.00	0.04	0.010	0.013	0.29	39.86	87.30	6.24	1.02
	382	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.60	0.02	1.33	0.00	0.00	133.33	111.11	25.56	2
	15	Сыр (порцион.)	20	4.64	5.90	0.00	107.49	0.01	0.14	52.00	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	338	Банан	100	1.20	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
		Всего:	**480**	**20.04**	**20.14**	**39.60**	**550.99**	**0.13**	**11.48**	**52.01**	**0.65**	**361.79**	**343.81**	**87.40**	**4.10**
		Обед													
	96	Рассольник	250	5.20	6.20	29.00	193.00	0.15	14.30	0.00	2.43	16.55	34.96	28.00	1.03
	171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/5	3.78	7.78	39.29	242.00	0.03	0.00	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
	290	Курица в соусе	100	12.75	22.45	1.40	258.34	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.27	0.00	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13
	71	Овощи по сезону	50	0.55	0.10	1.90	11.00	0.03	8.75	0.00	0.00	7.00	13.00	10.00	0.45
		Всего:	**710**	**27.09**	**37.15**	**115.57**	**881.24**	**0.26**	**23.42**	**49.00**	**3.62**	**75.69**	**231.99**	**88.01**	**11.75**
		ИТОГО:	**1190**	**47.13**	**57.29**	**155.17**	**1 432.23**	**0.39**	**34.90**	**101.01**	**4.27**	**437.48**	**575.80**	**175.41**	**15.85**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4-й день		*Завтрак*													
	222	Запеканка творожная	100	18.33	13.22	23.39	287.22	0.11	0.36	108	1.44	234	338.11	39.6	1.62
	376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.27	0.00	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13
	1	Масло сливочное (порционн	10	0.10	8.30	0.10	75.00	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	20.00	0.00
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	338	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
		Всего:	**470**	**23.64**	**22.54**	**48.29**	**586.12**	**0.16**	**10.63**	**108.07**	**1.80**	**269.20**	**388.64**	**86.93**	**6.23**
		Обед													
	103	Суп с макаронными изделиями	250	7.30	6.30	49.00	283.10	0.15	8.25	0.00	9.23	15.20	63.55	24.05	0.98
	294	Котлеты куриные с соусом	50/50	7.95	12.48	8.29	177.00	0.05	0.44	56.44	2.19	29.74	40.95	10.5	0.87
	302	Каша гречневая	150	5.50	6.00	24.90	175.00	0.20	0.00	0.00	0.00	14.60	210.00	140.00	5.01
	20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	0.00	2.74	16.15	28.61	13.30	0.48
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	342	Компот из яблок	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.01	1.80	0.00	0.40	11.80	10.40	3.20	0.34
		Всего:	**760**	**26.52**	**31.51**	**136.54**	**912.69**	**0.46**	**17.14**	**56.44**	**14.82**	**92.09**	**370.91**	**197.65**	**7.96**
		ИТОГО:	**1230**	**50.16**	**54.05**	**184.83**	**1 498.81**	**0.62**	**27.77**	**164.51**	**16.62**	**361.29**	**759.55**	**284.58**	**14.19**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5-й день		*Завтрак*													
	302	Каша гречневая	150	5.50	6.00	24.90	175.00	0.20	0.00	0.00	0.00	14.60	210.00	140.00	5.01
	290	Курица в соусе	100	12.75	22.45	1.40	258.34	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
	377	Чай с лимоном	200	0.53	0.00	9.87	42	0.00	2.13	0.00	0.00	15.33	23.20	12.27	2.13
	1	Масло сливочное (порционно)	10	0.10	8.30	0.10	75.00	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	20.00	0.00
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
		Всего:	**530**	**23.62**	**37.35**	**36.27**	**666.84**	**0.25**	**2.23**	**22.07**	**0.69**	**66.86**	**333.60**	**191.54**	**14.75**
		Обед													
	102	Суп с фасолью	250	4.90	5.33	19.23	144.43	15.00	5.83	0.00	2.45	41.48	137.78	38.25	1.83
	259	Жаркое по - домашнему	175	16.20	18.09	16.58	295.00	0.12	6.76	0.00	0.00	30.50	205.75	42.48	3.86
	пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.44	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	пр	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
	389	Сок фруктовый	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	0.00	2.74	16.15	28.61	13.30	0.48
		Всего:	**785**	**26.41**	**30.17**	**90.38**	**739.62**	**15.23**	**23.68**	**0.00**	**6.09**	**115.93**	**442.14**	**120.23**	**10.03**
		ИТОГО:	**1315**	**50.03**	**67.52**	**126.65**	**1 406.46**	**15.48**	**25.91**	**22.07**	**6.78**	**182.79**	**775.74**	**311.77**	**24.78**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6-й день		*Завтрак*													
	181	Каша манная молочная	200/10	6.11	10.72	32.38	251.00	0.04	0.36	32.70	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
	382	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.60	0.02	1.33	0.00	0.00	133.33	111.11	25.56	2
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	пр	Кондитерское изделие	40	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	0.00	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
	338	Банан	100	1.20	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
		Всего:	**610**	**17.82**	**17.62**	**84.90**	**665.40**	**0.14**	**11.69**	**45.70**	**0.62**	**286.77**	**283.65**	**94.22**	**3.34**
		Обед													
	102	Суп гороховый	250	5.00	5.30	23.80	164.00	0.15	5.83	0.00	2.45	41.48	137.78	38.25	1.83
	309	Макароны отварные	150	4.30	5.00	25.00	162.50	0.06	0.00	0.00	1.95	12.00	34.50	7.5	0.75
	268	Котлеты из мяса	100	12.00	16.00	9.60	229.00	0.14	0.00	0.00	2.90	9.60	115.00	193.00	0.80
	53	Салат из свеклы с горошком	100	1.80	6.00	10.60	104.00	0.02	8.56	0.00	2.32	187.00	0.00	28.00	1.50
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	389	Сок фруктовый	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
		Всего:	**860**	**28.20**	**32.94**	**121.54**	**872.44**	**0.41**	**18.39**	**0.00**	**10.08**	**268.68**	**318.68**	**281.35**	**7.90**
		ИТОГО:	**1470**	**46.02**	**50.56**	**206.44**	**1 537.84**	**0.55**	**30.08**	**45.70**	**10.70**	**555.45**	**602.33**	**375.57**	**11.24**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7-й день		**Завтрак**													
	182	Каша жидкая молочная	210	3.3	8.6	23.2	183.4	0.11	10.29	29.4	2.1	60.9	65.1	29.4	1.05
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	338	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	386	Йогурт	150	5.80	6.60	9.90	122.00	0.03	0.42	0.00	0.00	155.00	115.00	17.50	0.17
		Всего:	**520**	**14.24**	**16.20**	**42.90**	**469.30**	**0.19**	**20.71**	**29.40**	**2.36**	**236.50**	**208.50**	**62.50**	**3.70**
		Обед													
	88	Борщ из свежей капусты	250	2.50	2.80	13.60	90.00	0.05	10.30	0.00	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
	309	Макароны отварные	150	4.30	5.00	25.00	162.50	0.06	0.00	0.00	1.95	12.00	34.50	7.5	0.75
	268	Биточки	100	9.87	17.33	8.80	230.67	0.08	0.27	4.67	0.93	34.53	140.00	26.67	1.87
	389	Сок фруктовый	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	23	Салат из свежих помидор	60	5.50	30.50	22.80	388.50	0.24	90.26	0.00	0.00	88.60	159.20	87.20	4.16
		Всего:	**820**	**27.27**	**56.27**	**122.74**	**1084.61**	**0.47**	**104.83**	**4.67**	**5.74**	**188.18**	**418.13**	**162.17**	**11.04**
		ИТОГО:	**1340**	**41.51**	**72.47**	**165.64**	**1 553.91**	**0.66**	**125.54**	**34.07**	**8.10**	**424.68**	**626.63**	**224.67**	**14.74**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8-й день		*Завтрак*													
	177	Каша из риса или пшена с изюмом	210	3.3	8.6	23.2	183.4	0.11	10.29	29.4	2.1	60.9	65.1	29.4	1.05
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	15	Сыр (порцион.)	20	4.64	5.90	0.00	107.49	0.01	0.14	52.00	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20
	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.03	1.47	0.00	0.00	158.67	132.00	29.33	240.00
	338	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
		Всего:	**590**	**16.25**	**18.18**	**48.95**	**555.39**	**0.20**	**21.90**	**81.40**	**2.46**	**416.17**	**325.50**	**81.33**	**243.73**
		Обед													
	103	Суп с макаронными изделиями	250	2.70	2.80	14.30	118.00	0.04	0.95	0.00	0.33	34.50	203.25	15.75	0.55
	312	Картофельное пюре	150/5	3.10	5.10	18.50	132.00	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	235	Шницель рыбный	100	14.24	10.72	7.200	182.00	0.08	32.80	0.08	4.32	41.60	176.00	193.00	1.44
	пр	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.44	0.00	0.52	9.20	34.82	13.20	0.44
	пр	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.00	98.00	0.02	0.00	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
	376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.27	0.00	0.00	13.60	22.13	11.79	2.13
	71	Овощи по сезону	60	0.55	0.10	1.90	11.00	0.03	8.75	0.00	0.00	7.00	13.00	10.00	0.45
		Всего:	**820**	**24.94**	**19.36**	**86.10**	**641.52**	**99.35**	**46.98**	**33.23**	**5.50**	**148.75**	**547.35**	**275.44**	**6.49**
		ИТОГО:	**1410**	**41.19**	**37.54**	**135.05**	**1 196.91**	**99.55**	**68.88**	**114.63**	**7.96**	**564.92**	**872.85**	**356.77**	**250.22**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9-й день		*Завтрак*													
	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.47	3.74	15.95	150	0.09	0.82	33	0.37	163	136.87	26.67	0.65
	382	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.58	118.60	0.02	1.33	0.00	0.00	133.33	111.11	25.56	2
	338	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	пр	Булка	110	4.00	2.60	27.10	148.00	0.07	2.35	0.00	0.66	13.43	47.42	7.94	1.11
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
		Всего:	**610**	**17.68**	**10.88**	**99.41**	**580.50**	**0.23**	**14.50**	**33.00**	**1.29**	**330.36**	**323.80**	**75.77**	**6.24**
		Обед													
	96	Рассольник	250	5.20	6.20	29.00	193.00	0.15	14.30	0.00	2.43	16.55	34.96	28.00	1.03
	302	Каша гречневая	150	5.50	6.00	24.90	175.00	0.20	0.00	0.00	0.00	14.60	210.00	140.00	5.01
	246	Гуляш из отварной говядины	100	12.55	12.99	4.01	182.25	0.07	3.73	0.00	0.47	15.40	46.33	14.07	1.53
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	0.00	2.74	16.15	28.61	13.30	0.48
	389	Сок фруктовый	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
		Всего:	**860**	**29.02**	**31.92**	**112.26**	**827.84**	**0.49**	**28.68**	**0.00**	**6.10**	**81.30**	**351.30**	**209.97**	**11.13**
		ИТОГО:	**1470**	**46.70**	**42.80**	**211.67**	**1 408.34**	**0.72**	**43.18**	**33.00**	**7.39**	**411.66**	**675.10**	**285.74**	**17.37**

Дни	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10-й день		*Завтрак*													
	223	Запеканка творожная	100	18.33	13.22	23.39	287.22	0.11	0.36	108	1.44	234	338.4	39.6	1.62
	386	Ряженка	150	5.50	6.30	7.50	108.00	0.03	0.42	0.00	0.00	155.00	115.00	17.50	0.17
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	338	Банан	100	1.13	0.38	15.75	70.88	0.30	7.50	0.00	0.30	6.00	21.00	31.50	0.45
	пр	Кондитерское изделие	40	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	0.00	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
		Всего:	**450**	**31.40**	**22.76**	**60.58**	**665.90**	**0.48**	**8.28**	**121.00**	**2.26**	**407.80**	**509.20**	**98.20**	**2.72**
		Обед													
	84	Борщ с фасолью и картофелем	250	4.30	5.40	17.50	131.00	0.05	10.30	0.00	2.40	50.00	0.00	20.00	0.90
	291	Плов с курицы	150/50	14.40	11.70	13.97	214.34	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	2.80	15.10	7.60	176.00	0.04	18.05	0.00	3.14	24.67	26.22	16.66	0.73
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	116.90	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.28
	376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.30	7.50	0.00	0.30	6.00	21.00	31.50	0.45
		Всего:	**760**	**26.31**	**32.82**	**83.05**	**698.24**	**0.44**	**35.95**	**22.00**	**6.43**	**116.60**	**147.62**	**87.43**	**9.69**
		ИТОГО:	**1210**	**57.71**	**55.58**	**143.63**	**1 364.14**	**0.92**	**44.23**	**143.00**	**8.69**	**524.40**	**656.82**	**185.63**	**12.41**