

ЕМУП Столовая № 41



И.о. директора ЕМУП Столовая № 41

подпись

*Taif*

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская школа №2

М.П.



подпись

**Примерное двухнедельное меню ГБОУ СО "Екатеринбургская школа №2" (с пищевой ценностью приготовляемых блюд)**

**для обучающихся 7-10 лет (стоимость комплекса 190 руб)**

**на 2020-2021 учебный год**

День: понедельник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром на батоне	15/25	5,87	4,23	11,98	111,50		0,11	31,50		150,00	90,00	8,25	0,11
260,96	Каша "Боярская" пшенная с изюмом	250/10	11,86	14,86	59,06	424,27	0,17	1,12	85,98	0,29	248,50	306,78	76,22	1,96
630,96	Чай с молоком	200	1,60	1,30	17,36	87,76	0,01	0,40	5,00		65,40	53,24	11,40	0,10
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			20,51	20,60	95,45	659,05	0,18	1,63	122,48	0,29	463,90	450,02	95,87	2,17
<b>Обед</b>														
139,04	Суп картофельный с горохом, с	250/10	5,23	3,84	25,02	154,67	0,18	0,68	745,91	0,51	35,46	316,18	23,71	1,72
61,01	Колобки Заморские с рисом	100	14,10	9,70	7,03	171,37	0,12	0,86	53,12	0,10	38,89	167,29	25,39	0,77
520,04	Пюре картофельное	150	3,10	4,95	13,84	136,05	0,07	0,10	1595,27	1,33	28,64	716,99	2,92	0,24
702,97	Компот из кураги	200	1,30	0,08	32,71	137,80	0,03	1,00	145,75	1,38	40,60	36,50	26,25	0,86
	Диет.батончик с яблоками и вишня	120	6,75	9,75	48,75	309,00			61,50		25,50	63,75	16,50	1,50
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			35,04	28,92	156,45	1051,69	0,53	2,64	2601,55	3,32	185,09	1300,71	94,77	5,89
<b>Итого за</b>			55,55	49,52	251,90	1710,74	0,71	4,27	2724,03	3,61	648,99	1750,73	190,64	8,06
<b>Итого за день</b>			55,55	49,52	251,90	1710,74	0,71	4,27	2724,03	3,61	648,99	1750,73	190,64	8,06

День: вторник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром (на батоне)	20/25	7,14	6,05	12,85	135,50	0,03	0,14	42,00		204,75	136,25	14,25	0,14
284,96	Омлет натуральный с маслом.	150/5	14,51	21,79	2,85	264,35	0,07	0,07	322,68	0,05	115,88	259,25	19,77	2,92
693,04	Какао с молоком	200	3,77	3,10	25,07	144,36	0,02	0,60	10,12	0,01	125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			26,60	31,15	47,82	579,73	0,12	0,81	374,80	0,06	446,35	511,70	65,02	4,10
<b>Обед</b>														
167,96	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,16	5,17	21,31	148,31	0,09	5,74	632,63	0,46	79,30	244,33	17,92	0,87
460,02	Котлета рубленая из филе куриного	100/5	18,26	11,68	16,18	237,21	0,11	10,53	32,65	0,24	44,17	22,66	15,11	1,05
508,04	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,20	33,85	226,81	0,19		33,91	0,55	16,54	185,65	123,70	4,17
647,94	Напиток клюквенный.	200			24,90	99,56		2,50			0,72			0,07
	Яблоко.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			35,18	24,05	135,14	901,69	0,55	28,77	704,19	1,45	172,73	463,64	165,73	9,16
<b>Итого за</b>			61,78	55,20	182,96	1481,42	0,67	29,58	1078,99	1,51	619,08	975,34	230,75	13,26
<b>Итого за день</b>			61,78	55,20	182,96	1481,42	0,67	29,58	1078,99	1,51	619,08	975,34	230,75	13,26

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
35,03	Каша "Дружба" с маслом(крупа пшено, рис)	250/10	8,90	12,60	52,99	364,96	0,13	0,73	78,43	0,31	162,12	224,41	57,03	1,31
	Йогурт	125	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03		10,00		124,00	95,00	15,00	0,10
45,19	Напиток из цикория с молоком	200	2,92	2,51	21,62	121,25	0,03	0,60	10,00		123,54	90,00	20,39	0,29
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,32	0,25	15,21	73,80	0,10				12,00			0,60
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			19,42	17,07	102,77	652,53	0,29	1,33	98,43	0,31	421,66	409,41	92,42	2,30
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник ленинградский со сметаной(с перловой крупой)	250/10	1,97	6,01	14,39	120,11	0,05	0,67	943,62	0,73	20,19	410,74	8,04	0,39
437,94	Гуляш из говядины	75/50	18,99	12,35	3,68	204,23	0,07	1,38		0,02	28,83	226,24	30,96	3,48
215,96	Рагу из овощей(картофель,морковь,капуста,зеле.горошек)	150	2,92	6,46	12,13	126,85	0,06	8,58	1126,50	0,58	42,16	222,62	26,52	0,90
639,04	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,05	0,03		1,20	0,10	16,45	25,80	8,40	0,65
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			28,90	25,52	87,43	710,04	0,34	10,63	2071,32	1,43	123,63	885,40	73,92	6,22
<b>Итого за</b>			48,32	42,59	190,20	1362,57	0,63	11,96	2169,75	1,74	545,29	1294,81	166,34	8,52
<b>Итого за день</b>			48,32	42,59	190,20	1362,57	0,63	11,96	2169,75	1,74	545,29	1294,81	166,34	8,52

День: четверг  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
1,04	Бутерброд с маслом	10/25	1,98	8,46	12,76	136,30	0,08		65,30	0,10	11,20	1,90		0,52
297,02	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,82	19,11	28,48	387,22	0,08	0,41	125,09	0,52	243,86	317,76	34,56	0,75
686,04	Чай с лимоном и сахаром	200/10	0,29	0,06	15,31	64,66		4,10	0,20	0,02	9,40	10,44	5,60	0,11
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,32	0,25	15,21	73,80	0,10				12,00			0,60
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			27,59	28,09	78,81	697,50	0,26	4,51	190,59	0,64	276,46	330,10	40,16	1,98
<b>Обед</b>														
331,82	Кукуруза консервированная	40	0,86	1,15	0,75	26,42		11,64	7,84	0,01	8,68	11,09	3,49	0,31
25,19	Борщ Морячок со сметаной 250/10(с морской капустой)	250/10	1,81	6,83	9,04	116,44	0,05	6,44	1120,35	0,44	44,43	192,37	38,95	0,65
492,04	Плов из филе куриного с куркумой 60/180.	60/180	19,27	22,84	43,48	363,41	0,09	7,55	246,40	0,35	39,51	53,36	47,71	1,39
588,94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	130,40		0,40	0,60	0,20	22,80	15,40	6,00	1,26
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			26,94	31,44	114,13	779,47	0,27	26,03	1375,19	1,00	131,42	272,22	96,15	4,41
<b>Итого за</b>			54,53	59,53	192,94	1476,97	0,53	30,54	1565,78	1,64	407,88	602,32	136,31	6,39
<b>Итого за день</b>			54,53	59,53	192,94	1476,97	0,53	30,54	1565,78	1,64	407,88	602,32	136,31	6,39

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
337,04	Яйцо вареное.	1	6,15	5,57	0,34	75,99	0,03		121,00		26,62	92,93	5,81	1,21
302,04	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/10	7,23	11,88	48,82	337,11	0,04	0,74	77,60	0,32	162,55	194,17	45,27	0,78
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,12	1,25	25,51	136,54	0,01	0,30	5,00		60,60	45,00	7,00	0,11
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			16,68	18,91	81,72	585,16	0,08	1,04	203,60	0,32	249,77	332,10	58,08	2,10
<b>Обед</b>														
131,96	Суп картофельный с рыбой (горбушей)	250/25	8,24	4,78	19,85	155,57	0,12	0,89	1580,38	1,19	14,85	752,60	14,38	0,55
24,19	Филе куриное в сырной корочке.	100	24,43	9,23	2,64	176,31	0,04	14,09	26,90		189,52	132,30	21,64	0,71
753,82	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,61	22,90	168,39	0,04		32,65	0,05	4,60	28,56	7,87	0,75
20,19	Напиток клубничный	200			25,40	101,56		3,13			0,72			0,07
	Яблоко.	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			43,27	19,74	112,63	805,73	0,37	31,11	1646,43	1,50	246,49	927,76	55,59	5,74
<b>Итого за</b>			59,95	38,65	194,35	1390,89	0,45	32,15	1850,03	1,82	496,26	1259,86	113,67	7,84
<b>Итого за день</b>			59,95	38,65	194,35	1390,89	0,45	32,15	1850,03	1,82	496,26	1259,86	113,67	7,84

День: понедельник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с сыром на батоне	20/25	7,14	6,05	12,85	135,50	0,03	0,14	42,00		204,75	136,25	14,25	0,14
302,04	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	10,17	12,01	52,93	367,07	0,12	0,72	77,30	0,10	174,29	279,94	54,82	3,15
693,04	Какао с молоком	200	3,77	3,10	25,07	144,36	0,02	0,60	10,12	0,01	125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			25,35	21,71	118,18	780,85	0,30	1,46	129,42	0,11	520,76	532,39	100,07	5,13
<b>Обед</b>														
157,04	Солянка домашняя со сметаной	250/10	6,31	14,94	7,79	199,17	0,12	6,20	43,01	0,13	30,25	104,26	24,98	1,56
423,96	Тефтели из говядины "Ёжики" (с рисом), соус томатный	85/50	9,79	14,05	13,72	222,19	0,06	3,55	113,51	0,14	22,54	126,48	22,03	1,94
520,04	Пюре картофельное	150	3,10	4,95	13,84	136,05	0,07	0,10	1595,27	1,33	28,64	716,99	2,92	0,24
	Мандарин.	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	12,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12
702,97	Компот из кураги	200	1,30	0,08	32,71	137,80	0,03	1,00	145,75	1,38	40,60	36,50	26,25	0,86
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			26,02	34,86	106,16	883,61	0,48	56,45	1909,54	3,22	180,03	1004,63	89,38	5,52
<b>Итого за</b>			51,37	56,57	224,34	1664,46	0,78	57,91	2038,96	3,33	700,79	1537,02	189,45	10,65
<b>Итого за день</b>			51,37	56,57	224,34	1664,46	0,78	57,91	2038,96	3,33	700,79	1537,02	189,45	10,65

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
48,03	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1,93	8,98	12,93	140,20	0,03		65,30	0,10	5,95	18,15	3,25	0,02
284,02	Омлет натуральный	150	14,51	21,79	2,85	264,35	0,07	0,07	322,68	0,05	115,88	259,25	19,77	2,92
413,04	Сосиска отварная	50	6,00	11,00	0,20	123,00	0,10				17,50	79,50	10,00	0,90
630,96	Чай с молоком	200	1,60	1,30	17,36	87,76	0,01	0,40	5,00		65,40	53,24	11,40	0,10
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			28,31	43,62	60,67	749,23	0,34	0,47	392,98	0,15	220,73	410,14	44,42	4,74
<b>Обед</b>														
138,04	Суп картофельный с пшеном	250	2,79	3,31	20,42	122,00	0,09	0,75	1136,29	0,87	15,05	490,24	13,87	0,60
32,19	Горошек консервированный Ароматный 30/2	30/2	0,89	2,04	1,93	29,60	0,03	2,88	14,40	0,06	5,91	17,93	6,06	0,20
430,96	Запеканка картофельная с мясом.	243	17,46	18,05	27,46	383,05	0,16	0,36	2667,65	2,48	27,14	1378,29	20,82	2,13
11,19	Напиток вишневый	200	0,20	0,05	26,60	106,36	0,01	2,38	4,25	0,08	9,97	7,50	6,50	0,20
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			25,90	24,05	105,51	783,81	0,42	6,37	3822,59	3,49	74,07	1893,96	47,25	3,93
<b>Итого за</b>			54,21	67,67	166,18	1533,04	0,76	6,84	4215,57	3,64	294,80	2304,10	91,67	8,67
<b>Итого за день</b>			54,21	67,67	166,18	1533,04	0,76	6,84	4215,57	3,64	294,80	2304,10	91,67	8,67



День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
3,04	Бутерброд с маслом, сыром	10/15/25	5,87	12,97	12,93	192,80	0,03	0,11	96,80	0,10	155,95	108,15	11,50	0,13
27,19	Каша Польза(пшеничная молочная с отрубями)	250/10	9,67	12,48	41,34	300,12	0,08	0,74	77,60	0,33	184,54	246,67	37,44	0,90
628,96	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,26		0,10			5,40	8,24	4,40	0,05
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			16,92	25,71	76,33	589,70	0,11	0,95	174,40	0,43	345,89	363,06	53,34	1,08
<b>Обед</b>														
84,2	Уха с горбушей	200/20	5,81	4,98	10,79	111,69	0,08	0,60	740,04	0,64	15,54	404,96	8,74	0,38
444,96	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	75/50	21,09	6,16	4,23	158,08	0,05	29,67	98,01	0,04	41,35	22,15	16,56	0,55
99,2	Рис, припущенный с овощами	150	3,63	6,60	26,48	214,33	0,02	1,15	132,65	0,30	2,86	63,74	20,49	0,62
588,94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	31,76	130,40		0,40	0,60	0,20	22,80	15,40	6,00	1,26
	Яблоко.	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			36,89	20,06	131,02	874,72	0,33	45,02	977,80	1,48	130,12	558,23	76,84	6,61
<b>Итого за</b>			53,81	45,77	207,35	1464,42	0,44	45,97	1152,20	1,91	476,01	921,29	130,18	7,69
<b>Итого за день</b>			53,81	45,77	207,35	1464,42	0,44	45,97	1152,20	1,91	476,01	921,29	130,18	7,69

День: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>Завтрак</b>														
	Йогурт	125	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03		10,00		124,00	95,00	15,00	0,10
302,04	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,85	11,15	39,75	287,30	0,03	0,59	75,10	0,28	129,88	156,82	36,66	0,64
45,19	Напиток из цикория с молоком	200	2,92	2,51	21,62	121,25	0,03	0,60	10,00		123,54	90,00	20,39	0,29
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,32	0,25	15,21	73,80	0,10				12,00			0,60
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52								
<b>Итого за Завтрак</b>			16,37	15,62	89,53	574,87	0,19	1,19	95,10	0,28	389,42	341,82	72,05	1,63
<b>Обед</b>														
110,96	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	6,81	10,07	122,88	0,06	8,02	1309,40	0,45	46,25	174,95	29,65	0,87
331,82	Кукуруза консервированная	40	0,86	1,15	0,75	26,42		11,64	7,84	0,01	8,68	11,09	3,49	0,31
43,03	Суфле "Рыбка" с маслом слив.	100/5	13,68	20,04	8,42	268,25	0,11	0,62	126,86	0,21	30,03	162,61	24,15	0,87
2,19	Картофель запеченный из отварного	150	3,10	4,15	14,89	144,05	0,08		1983,05	1,65	3,42	843,64	0,18	0,23
705,04	Напиток из плодов шиповника.	200	0,32	0,14	24,44	101,60	0,01	130,00	86,80	0,34	6,20	1,60	1,60	0,32
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40								
<b>Итого за Обед</b>			25,20	33,71	90,65	835,34	0,41	150,28	3910,56	2,99	110,68	1362,49	59,07	3,45
<b>Итого за</b>			41,57	49,33	180,18	1410,21	0,60	151,47	4005,66	3,27	500,10	1704,31	131,12	5,08
<b>Итого за день</b>			41,57	49,33	180,18	1410,21	0,60	151,47	4005,66	3,27	500,10	1704,31	131,12	5,08

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00	
<b>Завтрак</b>															
3,04	Бутерброд с сыром на батоне	20/25	7,14	6,05	12,85	135,50	0,03	0,14	42,00		204,75	136,25	14,25	0,14	
296,03	Пудинг из творога с молоком сгущенным	140/20	18,78	20,65	45,54	461,36	0,09	0,32	165,88	0,58	206,67	282,55	32,93	1,36	
693,04	Какао с молоком	200	3,77	3,10	25,07	144,36	0,02	0,60	10,12	0,01	125,72	116,20	31,00	1,04	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,32	0,25	15,21	73,80	0,10				12,00			0,60	
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,21	7,05	35,52									
<b>Итого за Завтрак</b>			33,19	30,26	105,72	850,54	0,24	1,06	218,00	0,59	549,14	535,00	78,18	3,14	
<b>Обед</b>															
139,96	Суп картофельный с мак-ми изделиями	250	2,73	2,36	20,79	114,69	0,07	0,75	1114,25	0,81	15,06	475,29	7,24	0,50	
461,96	Биточек рубленый из птицы под белым соусом	100	16,87	2,42	8,03	115,14	0,08	10,40	11,49	0,02	30,45	7,25	9,82	0,63	
755,82	Макаронные изделия отварные с	150	5,52	4,61	22,90	168,39	0,04		32,65	0,05	4,60	28,56	7,87	0,75	
647,94	Напиток клюквенный.	200			24,90	99,56		2,50			0,72			0,07	
	Яблоко.	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	40	3,09	0,34	20,28	98,40	0,13				16,00			0,80	
	Хлеб ржаной	20	1,47	0,26	8,82	44,40									
<b>Итого за Обед</b>			30,86	16,54	121,61	789,89	0,38	32,85	1964,89	1,38	102,01	559,83	56,29	6,13	
<b>Итого за</b>			64,05	46,80	227,33	1640,43	0,62	33,91	2182,89	1,97	651,15	1094,83	134,47	9,27	
<b>Итого за день</b>			64,05	46,80	227,33	1640,43	0,62	33,91	2182,89	1,97	651,15	1094,83	134,47	9,27	