

Ваш! (083)

Согласовано

Директор ООО «Пекин»



Калмыкова Т.В.

Согласовано

Директор МБОУ Верхняковская СОШ



Яшкина Е.Г.

**Перспективное примерное 10-дневное  
меню на льготное питание детей при  
МБОУ Верхняковская СОШ  
(в учебное время)**

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: новое меню ОВЗ

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45
376м	Чай с сахаром	180			10,78	43,10		0,10			4,45	7,42	3,96	0,77
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14м	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10,86	16,04	51,67	398,34	0,13	10,95	94,60	0,96	326,93	261,72	46,45	3,99
<b>Обед</b>														
13 121	Суп картофельный с рисом	200	2,00	3,00	14,00	89,00		15,00	18,00		17,00	52,00	21,00	1,00
13 122	Котлета из говядины	70	12,00	13,00	12,00	191,00		1,00			16,00	114,00	20,00	2,00
13 123	Пюре картофельное	120	3,00	4,00	18,00	122,00		21,00	29,00		36,00	78,00	26,00	1,00
13 103	Компот из сухофруктов	200	1,00		30,00	124,00		1,00	20,00		12,00	4,00	4,00	
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00					7,00	40,00	11,00	1,00
13 116	Огурец соленый	31				2,00		1,00			3,00	3,00	2,00	
<b>Итого за Обед</b>			20,00	20,00	83,00	574,00		39,00	67,00		91,00	291,00	84,00	5,00
<b>Итого за день</b>			30,86	36,04	134,67	972,34	0,13	49,95	161,60	0,96	417,93	552,72	130,45	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню ОВЗ

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
212м	Омлет натуральный запеченный с колбасой	150	15,43	17,35	3,10	230,69	0,13	3,98	249,38	0,77	107,62	250,34	23,48	2,85
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
382м	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,04	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4,09	4,30	24,21	152,06	0,23	0,42	1,20	1,77	32,10	62,39	20,13	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого за Завтрак 1</b>			26,86	26,21	57,01	573,52	0,45	7,37	266,83	2,85	345,02	500,12	84,74	4,63
<b>Обед</b>														
13 124	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	4,00	11,00	87,00		16,00			34,00	42,00	20,00	1,00
13 131	Шницель рубленый из говядины	60	13,00	17,00	5,00	207,00			9,00		17,00	131,00	19,00	2,00
13 116	Макаронные изделия отварные	140	5,00	7,00	35,00	223,00			44,00		14,00	45,00	8,00	1,00
13 126	Икра свекольная	53	1,00	4,00	4,00	55,00		5,00			18,00	23,00	10,00	1,00
13 107	Чай	200			14,00	57,00			1,00		5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00					7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			23,00	32,00	78,00	675,00		21,00	54,00		95,00	289,00	72,00	7,00
<b>Итого за день</b>			49,86	58,21	135,01	1248,52	0,45	28,37	320,83	2,85	440,02	789,12	156,74	11,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню ОВЗ

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
268м	Шницель мясной	80	12,98	12,89	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20
363к	Соус томатный	15	0,27	0,39	1,19	9,44	0,01	21,88	2,00	0,06	3,14	4,24	2,45	0,12
312м	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
71м	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Мармелад	10	0,01		7,94	32,10					0,40	0,10	0,20	0,04
377м	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71		2,52		0,01	6,74	8,50	4,56	0,78
<b>Итого за Завтрак 1</b>			18,44	16,61	64,97	485,83	0,29	55,94	16,30	2,51	81,25	268,93	73,41	4,97
<b>Обед</b>														
13 127	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	2,00	17,00	95,00		16,00	12,00		28,00	54,00	23,00	1,00
13 128	Котлета рубленая из птицы	60	10,00	9,00	9,00	162,00		1,00			13,00	10,00	15,00	1,00
13 100	Картофель отварной	125	3,00	4,00	20,00	127,00		25,00	25,00		16,00	74,00	29,00	1,00
13 116	Огурец соленый	36				2,00		1,00			3,00	3,00	2,00	
13 107	Чай	200			14,00	57,00			1,00		5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00					7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			17,00	15,00	69,00	489,00		43,00	38,00		72,00	189,00	84,00	5,00
<b>Итого за день</b>			35,44	31,61	133,97	974,83	0,29	98,94	54,30	2,51	153,25	457,93	157,41	9,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню ОВЗ

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
224м	Запеканка из творога с морковью	150	18,12	10,34	23,68	264,20	0,08	1,94	62,02	0,82	183,68	246,00	38,16	1,01
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,02	0,70	9,00		112,30	81,00	12,60	0,13
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27,47	19,14	57,30	515,60	0,21	40,82	120,52	1,41	498,78	466,55	76,46	1,82
<b>Обед</b>														
13 130	Суп картофельный с горохом	200	5,00	5,00	16,00	123,00		11,00	30,00		30,00	71,00	29,00	2,00
63 01	Плов из мяса птицы	170	17,00	20,00	26,00	355,00		1,00	23,00		23,00	210,00	39,00	3,00
13 133	Салат из квашеной капусты	25		1,00	2,00	21,00		6,00			10,00	8,00	4,00	
13 103	Компот из сухофруктов	200	1,00		30,00	124,00		1,00	20,00		12,00	4,00	4,00	
13 105	Хлеб	20	2,00		9,00	46,00					7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			25,00	26,00	83,00	669,00		19,00	73,00		82,00	333,00	87,00	6,00
<b>Итого за день</b>			52,47	45,14	140,30	1184,60	0,21	59,82	193,52	1,41	580,78	799,55	163,46	7,82

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**  
**Рацион: новое меню ОВЗ**

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
260м	Гуляш из говядины	80	15.13	16.66	2.14	219.08	0.07	2.85		2.15	10.15	156.34	20.88	2.31
71м	Огурец свежий	20	0.07	0.02	0.73	4.67	0.01	1.40		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10
312м	Картофельное пюре	150	3.33	3.28	22.66	133.89	0.16	26.54	14.30	0.16	45.20	98.91	33.80	1.25
377м	Чай с лимоном	180	0.05	0.01	10.60	43.71		2.52		0.01	6.74	8.50	4.56	0.78
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4.09	4.30	24.21	152.06	0.23	0.42	1.20	1.77	32.10	62.39	20.13	0.65
<b>Итого за Завтрак 1</b>			24.25	24.47	70.00	600.41	0.50	33.73	15.50	4.37	102.19	349.54	88.77	5.49
<b>Обед</b>														
13 134	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.00	5.00	15.00	116.00		15.00	34.00		29.00	68.00	24.00	1.00
13 135 01	Мясо тушеное	80	13.00	8.00	4.00	136.00		3.00			12.00	125.00	19.00	2.00
13 136	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.00	4.00	19.00	130.00			21.00		14.00	101.00	68.00	2.00
13 107	Чай	200			14.00	57.00			1.00		5.00	8.00	4.00	1.00
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
13 116	Огурец соленый	10				1.00					1.00	1.00	1.00	
<b>Итого за Обед</b>			21.00	17.00	61.00	486.00		18.00	56.00		68.00	343.00	127.00	7.00
<b>Итого за день</b>			45.25	41.47	131.00	1086.41	0.50	51.73	71.50	4.37	170.19	692.54	215.77	12.49

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)**  
**Рацион: новое меню ОВЗ**

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
71м	Помидоры св. порционные	20	0.22	0.04	0.76	4.80	0.01	5.00		0.14	2.80	5.20	4.00	0.18
239м	Тефтели рыбные	80	8.69	6.60	9.85	133.89	0.14	2.54	16.48	2.15	30.61	96.80	17.86	0.58
312м	Картофельное пюре	150	3.33	3.28	22.66	133.89	0.16	26.54	14.30	0.16	45.20	98.91	33.80	1.25
382м	Какао на молоке	180	5.14	4.32	18.74	135.77	0.04	0.97	16.25	0.01	196.70	157.59	30.33	0.59
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
	Пастила ванильная	10	0.05		8.00	32.40					2.10	1.10	0.70	0.16
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19.01	14.44	69.67	487.75	0.38	35.05	47.03	2.72	282.01	377.00	93.29	3.16
<b>Обед</b>														
13 130	Суп картофельный с горохом	200	5.00	5.00	16.00	123.00		11.00	30.00		30.00	71.00	29.00	2.00
13 137	Тефтели из говядины с соусом	110	12.00	16.00	18.00	247.00		3.00			16.00	137.00	24.00	2.00
13 116	Макаронные изделия отварные	150	6.00	7.00	37.00	239.00			47.00		15.00	48.00	9.00	1.00
13 126	Икра свекольная	79	1.00	6.00	6.00	82.00		7.00			26.00	34.00	15.00	1.00
13 138	Сок фруктовый	200			23.00	92.00		2.00	2.00		16.00	14.00	10.00	
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			26.00	34.00	109.00	829.00		23.00	79.00		110.00	344.00	98.00	7.00
<b>Итого за день</b>			45.01	48.44	178.67	1316.75	0.38	58.05	126.03	2.72	392.01	721.00	191.29	10.16

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**  
**Рацион: новое меню ОВЗ**

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
221м	Сырники с морковью	150	17.53	13.25	19.61	271.35	0.16	1.63	64.86	1.82	147.56	219.15	31.42	0.84
379к	Соус ягодный	15	0.05	0.01	8.62	35.04		0.90		0.02	2.22	1.80	1.56	0.05
377м	Чай с лимоном	180	0.05	0.01	10.60	43.71		2.52		0.01	6.74	8.50	4.56	0.78
	Батон йодированный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19.61	13.87	58.29	444.10	0.22	15.05	64.86	2.31	177.12	257.85	53.14	4.27
<b>Обед</b>														
13 124	Борщ с капустой и картофелем	200	2.00	4.00	11.00	87.00		16.00			34.00	42.00	20.00	1.00
13 139	Рыба тушеная с овощами	150	23.00	7.00	5.00	176.00	1.00	5.00			16.00	19.00	10.00	1.00
13 123	Пюре картофельное	120	3.00	4.00	18.00	122.00		21.00	29.00		36.00	78.00	26.00	1.00
13 102	Зеленый горошек	28	1.00		2.00	11.00		3.00			6.00	17.00	6.00	
13 103	Компот из сухофруктов	200	1.00		30.00	124.00		1.00	20.00		12.00	4.00	4.00	
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			32.00	15.00	75.00	566.00	1.00	46.00	49.00		111.00	200.00	77.00	4.00
<b>Итого за день</b>			51.61	28.87	133.29	1010.10	1.22	61.05	113.86	2.31	288.12	457.85	130.14	8.27

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**  
**Рацион: новое меню ОВЗ**

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
38к	Салат квашенная капуста	30	0.26	0.02	0.98	5.21	0.01	40.04		0.14	1.60	3.20	1.40	0.10
162к	Залепанка картофельная с печенью	150	16.19	6.53	28.93	240.35	0.39	50.76	59.22	0.94	31.88	316.79	46.83	6.44
331м	Соус сметанный с томатом	15	0.29	0.62	1.13	11.35	0.01	0.69	4.00	0.04	4.11	4.35	1.28	0.06
382м	Какао на молоке	180	5.14	4.32	18.74	135.77	0.04	0.97	16.25	0.01	196.70	157.59	30.33	0.59
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4.09	4.30	24.21	152.06	0.23	0.42	1.20	1.77	32.10	62.39	20.13	0.65
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27.54	15.99	83.65	591.74	0.71	92.88	80.67	3.16	270.99	561.72	106.57	8.23
<b>Обед</b>														
13 121	Суп картофельный с рисом	200	2.00	3.00	14.00	89.00		15.00	18.00		17.00	52.00	21.00	1.00
13 140	Жаркое по-домашнему	200	13.00	16.00	24.00	274.00		31.00	48.00		31.00	191.00	47.00	3.00
13 116	Огурец соленый	32				2.00		1.00			3.00	3.00	2.00	
13 107	Чай	200			14.00	57.00			1.00		5.00	8.00	4.00	1.00
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			17.00	19.00	61.00	468.00		47.00	67.00		63.00	294.00	85.00	6.00
<b>Итого за день</b>			44.54	34.99	144.65	1059.74	0.71	139.88	147.67	3.16	333.99	855.72	191.57	14.23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню ОВЗ

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
71м	Огурец свежий	20	0.07	0.02	0.73	4.67	0.01	1.40		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10
279м	Тефтели куриные	80	10.90	11.39	10.64	189.02	0.10	3.42	35.70	1.62	19.72	111.13		
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.69	2.28	39.40	212.52	0.30			0.55	15.07	205.88	138.08	4.63
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3.51	2.70	15.55	97.10	0.02	0.70	9.00		112.30	81.00	12.60	0.13
	Мармелад	10	0.01		7.94	32.10					0.40	0.10	0.20	0.04
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03				0.26	4.60	17.40	6.60
<b>Итого за Завтрак 1</b>			24.76	16.59	83.92	582.41	0.46	5.52	44.70	2.45	155.49	421.51	160.28	5.30
<b>Обед</b>														
13 141	Суп-лапша домашняя	200	2.00	4.00	12.00	93.00		3.00	34.00		16.00	32.00	8.00	
13 128	Котлета рубленая из птицы	75	12.00	12.00	12.00	203.00		1.00			17.00	13.00	19.00	1.00
13 132	Рис отварной	100	3.00	3.00	27.00	145.00			20.00		6.00	55.00	18.00	
13 102	Зеленый горошек	21	1.00		1.00	8.00		2.00			4.00	13.00	4.00	
13 103	Компот из сухофруктов	200	1.00		30.00	124.00		1.00	20.00		12.00	4.00	4.00	
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			21.00	19.00	91.00	619.00		7.00	74.00		62.00	157.00	64.00	2.00
<b>Итого за день</b>			45.76	35.59	174.92	1201.41	0.46	12.52	118.70	2.45	217.49	578.51	224.28	7.30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: новое меню ОВЗ

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
175м	Каша молочная "Дружба"	200	7.38	7.94	33.41	235.72	0.12	0.88	34.15	0.16	182.88	196.85	42.70	0.81
376м	Чай с сахаром	180			10.78	43.10		0.10			4.45	7.42	3.96	0.77
14м	Масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.09			40.00	0.10	2.40	3.00		0.02
15м	Сыр порционный	15	3.07	3.45	0.37	45.00	0.01	0.12	34.50	0.08	150.00	96.00	6.75	0.15
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03				0.26	4.60	17.40	6.60
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00			0.20	16.00	11.00	9.00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			12.51	19.24	64.15	483.91	0.19	11.10	108.65	0.80	360.33	331.67	69.01	4.35
<b>Обед</b>														
13 134	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.00	5.00	15.00	116.00		15.00	34.00		29.00	68.00	24.00	1.00
13 122	Котлета из говядины	65	11.00	12.00	11.00	177.00		1.00			15.00	106.00	19.00	2.00
13 111	Каша пшеничная вязкая	150		4.00		40.00			31.00		4.00	2.00		
13 116	Огурец соленый	45				2.00		1.00			4.00	4.00	3.00	
13 107	Чай	200			14.00	57.00			1.00		5.00	8.00	4.00	1.00
13 105	Хлеб	20	2.00		9.00	46.00					7.00	40.00	11.00	1.00
<b>Итого за Обед</b>			15.00	21.00	49.00	438.00		17.00	66.00		64.00	228.00	61.00	5.00
<b>Итого за день</b>			27.51	40.24	113.15	921.91	0.19	28.10	174.65	0.80	424.33	559.67	130.01	9.35