

  
 «Утверждаю»  
 Директор МОУ Сараевская СОШ  
 Т.В.Клейменова  
 «31» августа 2023 г.

Примерное десятидневное циклическое меню в МОУ Сараевская СОШ  
 для питания школьников 5-11 классов завтрак, обед

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Первый день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
1.	Каша молочная геркулесовая	250	154	9,13	13,15	36,10	299,65	1.5	0.3	3.1	-	1.5	-	4.8	2.5
	Сливочное масло	35	1	0,20	32,08	0,38	291,08	0.04	-	0.2	-	43.84	104	22	0.5
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0.03	-	11.1		2.8	1.4	0.28

	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>19,41</b>	<b>45,12</b>	<b>147,91</b>	<b>1076,80</b>	<b>1.631</b>	<b>7.73</b>	<b>3.3</b>	<b>11.1</b>	<b>98.822</b>	<b>182.304</b>	<b>167.04</b>	<b>4.142</b>
		<b>ОБЕД</b>													
	Суп пшеничный с консервами в масле	250	88	10,12	2,60	16,65	130,70	0,203	11,5	0,017		35,581	104,665	22,393	1,112
	Чай с сахаром	200	493	0,07	0,02	15,00	61,54								
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Печенье весов.	30		2,25	5,55	20,10	139,50	0,12	-	-		109	14	80	1,9
	Груша	2000		0,78	30,22	0,80	118,00								
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,22</b>	<b>41,46</b>	<b>148,25</b>	<b>903,37</b>	<b>0.398</b>	<b>11.5</b>	<b>0.017</b>	<b>-</b>	<b>162,703</b>	<b>167,549</b>	<b>124,233</b>	<b>3,688</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,63</b>	<b>86,58</b>	<b>296,16</b>	<b>1980,17</b>	<b>2,029</b>	<b>19,23</b>	<b>3,317</b>	<b>11,1</b>	<b>261,525</b>	<b>349,853</b>	<b>291,273</b>	<b>7,83</b>
		<b>Второй день</b>													
		завтрак													
<b>2.</b>	Каша рассыпчатая гречневая с куриным бедром	200/100	302	47,00	14,26	69,94	675,00	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Компот из св\яблок	200	507	1,04	0,00	26,96	112,00	0,004	1.659	-		7,956	5,99	2.632	0,534
	Хлеб ржаной	60	878	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432

	Хлеб пшеничный	100	879	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Пряники вес.	60		3,36	3,00	45,78	210,00	0,08	-	-	-	9	41	-	0,6
	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>61,40</b>	<b>20,33</b>	<b>239,18</b>	<b>1450,63</b>	<b>0,381</b>	<b>3,758</b>	-	<b>0,67</b>	<b>63,698</b>	<b>314,204</b>	<b>168,702</b>	<b>6,68</b>
								ОБЕД							
	Щи с курицей	250	8746	6,37	2,15	21,13	101,63	0,07	10,79	-	-	48,71	102,28	1,65	0,50
	Печенье вес.	60	1	4,50	11,10	40,20	279,00	0,04	-	0,2	-	43,84	104	22	0,5
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	11,1		2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Салат из свеж. овощей	150		11,65	10,73	11,70	149,93	0,032	17,073	-		37,57	27,838	8,45	0,162
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>32,59</b>	<b>27,07</b>	<b>184,53</b>	<b>1045,73</b>	<b>0,817</b>	<b>27,893</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>148,242</b>	<b>285,802</b>	<b>55,34</b>	<b>2,068</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>95,89</b>	<b>56,30</b>	<b>432,41</b>	<b>2618,86</b>	<b>1,198</b>	<b>31,651</b>	<b>0,2</b>	<b>11,77</b>	<b>211,94</b>	<b>600,006</b>	<b>224,042</b>	<b>8,748</b>

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

<b>3.</b>	Рис отварной с рыбой (тушеная)	200/100	т\к	16,88	12,00	62,06	424,56	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	Салат из свеж. овощей (помидор, огурец)	100	ТК	7,76	7,15	7,80	99,25	0,06	22,4	1	3,5	18,2	28,6	18,6	0,9
	Кофейный напиток	200	376	4,50	5,04	21,96	151,52	-	0,03	-	11,1		2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194

	Печенье вес	30	-	2,25	5,55	20,10	139,50	0.12	-	-		109	14	80	1.9
	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>41,39</b>	<b>32,81</b>	<b>208,42</b>	<b>1268,46</b>	<b>0.285</b>	<b>22.43</b>	<b>1</b>	<b>14.88</b>	<b>146.692</b>	<b>155.234</b>	<b>138.18</b>	<b>4.236</b>
<b>ОБЕД</b>															
	Суп вермишелевый с курицей	250	95	6,37	2,13	21,13	129,35	0.06	3.51	-	-	66.63	232.72	10.86	0.07
	Кисель	200	ТК	0,00	0,00	17,70	70,08	0.004	1.4	0.004	-	9.8	8.6	1.6	0.2
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Груша	200	0.4	0,78	30,22	0,80	118,00	10	-	0.2	16	11	9	2.2	
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>17,15</b>	<b>35,42</b>	<b>136,13</b>	<b>771,06</b>	<b>0.515</b>	<b>6.333</b>	<b>0.004</b>	<b>-</b>	<b>115.547</b>	<b>309.564</b>	<b>42.1</b>	<b>2.138</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,11</b>	<b>63,21</b>	<b>337,59</b>	<b>1949,54</b>	<b>0.8</b>	<b>28.763</b>	<b>1.004</b>	<b>14.88</b>	<b>262.239</b>	<b>464,798</b>	<b>180.28</b>	<b>6.374</b>
<b>Четвертый день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Макароны с поджаркой(куриным филе)	200/100	302	43,96	33,67	78,80	794,04	0.11	0.18	13.65	3.05	17.96	101.55	16.08	1.09
	Творог с наполнителем (сухофрукты)	100		16,00	9,00	2,00	153,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель концентрат	200	ТК	0,00	0,00	17,70	70,08	0.004	1.4	0.004	-	9.8	8.6	1.6	0.2
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194

	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>69,96</b>	<b>45,74</b>	<b>195</b>	<b>1470,75</b>	<b>0,219</b>	<b>11,58</b>	<b>13,654</b>	<b>3,25</b>	<b>61,882</b>	<b>170,034</b>	<b>48,52</b>	<b>4,116</b>
		ОБЕД													
	Суп гороховый с курицей	250	111\4	6,75	5,50	32,25	205,13	0,01	0,425	-	-	11,05	24..2	4,42	0,173
	Компот из яблок	200	507	1,04	0,00	26,96	112,00	0,004	1,659	-		7,956	5,99	2,632	0,534
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Печенье вес.	60		2,25	5,55	20,10	139,50	-	-	-		24	91	18	16
	Груша	200		0,78	30,22	0,80	118,00								
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>20,82</b>	<b>44,34</b>	<b>176,61</b>	<b>1028,26</b>	<b>0,179</b>	<b>2,084</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>61,128</b>	<b>170,074</b>	<b>46,492</b>	<b>17,333</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>90,78</b>	<b>90,08</b>	<b>371,61</b>	<b>2499,01</b>	<b>0,398</b>	<b>13,664</b>	<b>13,654</b>	<b>3,25</b>	<b>123,01</b>	<b>340,108</b>	<b>95,012</b>	<b>21,449</b>
<b>Пятый день</b>															
ЗАВТРАК															
<b>5.</b>	Картофельное пюре с котлетой	200/100	ТК	19,60	22,80	26,37	389,07	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
	Овощи свеж. огурец	100	71	0,80	0,10	2,70	14,00	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Чай с лимоном	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>30,47</b>	<b>25,99</b>	<b>140,57</b>	<b>918,24</b>	<b>0,243</b>	<b>3,753</b>	<b>-</b>	<b>2,31</b>	<b>77,457</b>	<b>189,744</b>	<b>55,48</b>	<b>4,208</b>

## ОБЕД

	Суп рисовый с тушенкой	250	98	4,35	0,68	18,15	96,08	0.003	2.36	1434.36	-	12.16	-	9.28	0.20
	Какао с молоком	200	382	6,20	6,40	22,36	171,84	0.056	1.588	0.0244	-	152.2	124.56	21.34	0.478
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Пряник вес.	60		3,36	3,00	45,78	210,00	0,04	-	-		6,6	24	4,2	0,57
	Мандарин	150		0,06	11,19	0,19	44,00								
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>21.796</b>	<b>25.39</b>	<b>134.68</b>	<b>704.922</b>	<b>0.184</b>	<b>18.688</b>	<b>1434.3844</b>	<b>-</b>	<b>214.882</b>	<b>214.434</b>	<b>66.26</b>	<b>2.184</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35.412</b>	<b>35.63</b>	<b>200.768</b>	<b>1144.242</b>	<b>0.427</b>	<b>22.441</b>	<b>1434.3844</b>	<b>2.31</b>	<b>292.339</b>	<b>404.178</b>	<b>121.74</b>	<b>6.392</b>

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

<b>6.</b>	Каша молочная пшеничная	250	154	5,10	8,23	43,27	267,53	1.5	0.3	3.1	-	1.5	-	4.8	2.5
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0.03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Сыр	30		78,0	80,40	0,0	66,00	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2

	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>93,17</b>	<b>91,72</b>	<b>154,77</b>	<b>848,70</b>	<b>1.645</b>	<b>10.33</b>	<b>3.3</b>	<b>11.3</b>	<b>79.462</b>	<b>166.684</b>	<b>59.04</b>	<b>6.106</b>
			ОБЕД												
	Суп рисовый с тушенкой	250	88	4,35	0,67	18,15	96,07	0,203	11.5	0,017	-	35.581	104.665	22.393	1.112
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60		2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0.432
	Хлеб пшеничный	100		7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0.194
	Сухари вес.	60		5,94	5,04	48,18	260,40	0,01	7.4	-		3.53	2.62	11.7	0.56
	Салат из свеж.капусты	150		30,83	17,67	10,03	212,67								
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>2.694</b>	<b>3.508</b>	<b>86.366</b>	<b>324.465</b>	<b>0.288</b>	<b>18.93</b>	<b>0.017</b>	<b>11.1</b>	<b>57.233</b>	<b>158.959</b>	<b>57.333</b>	<b>2.578</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>6.68</b>	<b>11.828</b>	<b>164.256</b>	<b>728.817</b>	<b>1.933</b>	<b>29.26</b>	<b>3.317</b>	<b>22.4</b>	<b>136.695</b>	<b>325.643</b>	<b>116.373</b>	<b>8.684</b>

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК															
<b>7.</b>	Гречка с поджаркой (куриное филе)	200/100	11	236,51	26,76	69,94	675,00	0,04	1.38	-	3.48	24.36	150.95	22.92	2.3
	Кисель	200	ТК	0,00	0,00	17,40	70,08	0,004	1.4	0,004	-	9.8	8.6	1.6	0.2
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0.432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0.194
	Печенье овсяное	30		2,25	5,55	20,10	139,50	0,04	-	-		6,6	24	4,2	0,57
	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>3.314</b>	<b>30.27</b>	<b>112.98</b>	<b>915.652</b>	<b>915.811</b>	<b>2.78</b>	<b>0.004</b>	<b>3.48</b>	<b>58.882</b>	<b>232.434</b>	<b>50.56</b>	<b>3.696</b>

	Суп вермишелевый с тушенкой	250	95	6,37	2,13	21,13	129,35	0,057	3,507	-	-	66.632	23.715	10.855	0.074
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	
	Апельсин	200		1,88	23,50	0,24	94,00	0,004	10	0,12	0.4	8	28	42	600
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>8.41</b>	<b>4.817</b>	<b>72.126</b>	<b>436.362</b>	<b>0.136</b>	<b>10.03</b>	<b>0.12</b>	<b>11.5</b>	<b>92.754</b>	<b>103.399</b>	<b>76.095</b>	<b>60.354</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>11.742</b>	<b>35.087</b>	<b>185.106</b>	<b>1352.014</b>	<b>915.947</b>	<b>12.81</b>	<b>0.124</b>	<b>14.98</b>	<b>145.636</b>	<b>335.833</b>	<b>811.51</b>	<b>64.05</b>

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

<b>8.</b>	Макароны с поджаркой (куриное филе)	200/100	302	41,21	31,56	73,88	481,73	0,11	0,18	13,65	3,05	17,96	101,55	16,08	1,09
	Салат из свеклы	100		2,77	11,82	12,50	241,67								
	Кофейный напиток	200	ТК	0,00	0,00	17,70	70,08	0,004	1.4	0,004	-	9.8	8.6	1.6	
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	
	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>53,98</b>	<b>46,45</b>	<b>200,58</b>	<b>1247,11</b>	<b>0,309</b>	<b>1,58</b>	<b>13,654</b>	<b>3,05</b>	<b>154,882</b>	<b>173,034</b>	<b>119,52</b>	<b>1,09</b>

**ОБЕД**



	Суп гороховый с тушенкой	250	98/46	6,75	5,50	32,25	205,50	8,6	0,03	2,36	1434,36		12,16	-	
	Салат из св.капусты и моркови	100	13	30,83	17,67	10,03	212,67	0,022	5,691	-		23,768	18,144	5,343	0,246
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Груша	200		0,78	30,22	0,80	118,00	0,016	1,423	-		20,995	19,36	7,8	1,242
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>11.04</b>	<b>8.345</b>	<b>65.761</b>	<b>29.615</b>	<b>8.713</b>	<b>7.174</b>	<b>2.36</b>	<b>1445.46</b>	<b>62.885</b>	<b>108.124</b>	<b>36.383</b>	<b>2.394</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>32.656</b>	<b>30.945</b>	<b>228.001</b>	<b>426.745</b>	<b>9.022</b>	<b>8.754</b>	<b>16.014</b>	<b>1448.51</b>	<b>217.767</b>	<b>281.158</b>	<b>155.903</b>	<b>3.484</b>

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

<b>9</b>	Пюре картофельное с куриным бедром	200/100	т\к	16,78	11,96	64,40	433,72	1.83	14.54	-	1.68	14.57	541.8	120.64	
	Свежие овощи	100	71	7,77	7,15	7,80	99,95	0.036	10.5	-	0.42	8.4	15.6	12	0.54
	Напиток из шиповника	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0,03	-	11.1	-	2.8	1.4	
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-	-	9.282	42.108	4.94	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-	-	8.84	6.776	16.9	
	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>34,62</b>	<b>22,2</b>	<b>183,70</b>	<b>1048,84</b>	<b>1.981</b>	<b>25.07</b>	<b>-</b>	<b>13.2</b>	<b>47.692</b>	<b>633.084</b>	<b>324.78</b>	<b>0.54</b>

							ОБЕД								
	Суп пшеничный с консервами в масле	250	88	10,17	2,60	16,65	137,70	0,203	11,5	0,017		35,581	104,665	22,393	1,112
	Сыр	30	1	78,00	8,40	0,00	66,00	0,04	-	0,2		43,84	104	22	
	Какао на молоке	200	496	6,20	6,40	22,36	171,84	0,017	0,232	0,023		134,545		147,426	
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282		42,108	
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84		6,776	
	Яблоко	200		0,38	0,72	30,50	118,00								
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>4.776</b>	<b>13.691</b>	<b>93.125</b>	<b>512.685</b>	<b>0.351</b>	<b>19.132</b>	<b>0.24</b>	<b>-</b>	<b>267.448</b>	<b>208.665</b>	<b>267.323</b>	<b>1.112</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63.903</b>	<b>35.39</b>	<b>401.795</b>	<b>2207.577</b>	<b>2.332</b>	<b>44.202</b>	<b>0.24</b>	<b>13.2</b>	<b>315.14</b>	<b>841.749</b>	<b>592.103</b>	<b>1.652</b>

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

<b>10</b>	Плов (рис с куриным филе)	200\100	т\к	6,60	10,17	40,17	185,50	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	12,63
	Какао на молоке	200	382	6,20	6,40	22,36	171,84	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Сухари вес.	30		4,80	2,80	77,70	350,00	0,08	-	-	-	9	41	-	0,6

	<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13.126</b>	<b>25.64</b>	<b>140.66</b>	<b>878.712</b>	<b>0.341</b>	<b>19.458</b>	<b>0.294</b>	<b>2.87</b>	<b>276.252</b>	<b>382.734</b>	<b>88.41</b>	<b>14.334</b>
			ОБЕД												
	Щи с курицей	250	87	1,67	0,13	13,79	81,30	18.90	14.08	181.8	0.29	66.96	109.8	30.78	0.495
	Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	61,54	-	0.03	-	11.1	-	2.8	1.4	0.28
	Хлеб ржаной	60	879	2,30	0,40	43,30	186	0,04	-	-		9,282	42,108	4,94	0,432
	Хлеб пшеничный	100	878	7,70	2,67	53,20	267,63	0,035	-	-		8,84	6,776	16,9	0,194
	Яблоко	200		0,38	0,72	30,50	118,00	-	-	-		-	8	-	0.3
	<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>			<b>11.986</b>	<b>5.22</b>	<b>137.39</b>	<b>631.652</b>	<b>18.975</b>	<b>14.11</b>	<b>181.8</b>	<b>11.39</b>	<b>85.082</b>	<b>169.484</b>	<b>54.02</b>	<b>1.701</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>25.112</b>	<b>30.86</b>	<b>278.05</b>	<b>1510.364</b>	<b>19.316</b>	<b>33.568</b>	<b>182.094</b>	<b>14.26</b>	<b>361.334</b>	<b>552.218</b>	<b>142.43</b>	<b>16.035</b>

