

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
(от 7 лет до 11 лет) весенний сезон**

**Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения**

**Катайская средняя общеобразовательная
школа №1**



Директор МБОУ КСОШ №1
Е.Ф. Писарева

Марта 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход в г/нето/, 7до 11лет	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь в /ккал/	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
469	Запеканка из творога	200	9,07	9,22	36,11	218,11	0,07	0,12	0,82	0,14	0,18	232,86	240,2	41,43	2,12
	Творог -141 г		6,55	6,69	21,83	219,96	0,05	0,10	0,71	0,07	0,16	217,14	110,2	32,43	1,64
	Манка – 10 г		1,13	0,07	7,16	34,4	0,01	0,04	-	-	-	2,0	8,5	1,8	0,1
	Сахар – 12 г		-	-	11,98	45,88	-	-	-	-	-	0,24	-	-	0,04
	Яйцо – 10 г		1,27	1,15	0,07	15,7	-	0,04	-	0,04	0,02	5,5	18,5	5,4	0,27
	Сметана – 5 г		0,14	1,0	0,16	10,3	-	0,01	0,01	0,02	-	4,3	3,0	0,4	0,01
	Молоко стухенное		0,78	0,81	0,28	31,5	0,01	0,01	0,1	0,01	-	-	-	-	-
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
945	Чай с молоком	200	1,6	1,6	6,38	86,89	0,02	0,06	0,6	0,11	-	113,25	53,75	11,4	0,92
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,04	0,99	-	-	0,1	0,1	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,9	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
	Молоко – 50 г		1,4	1,6	2,35	29,0	0,02	0,06	0,5	0,01	-	108,0	45,5	7,0	0,05
3	Бутерброд с сыром	50	5,54	5,73	22,26	138,0	0,05	0,10	0,56	-	0,22	215,8	133,7	21,7	0,71
	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр - 20 г		4,26	4,17	5,46	72,0	-	0,08	0,56	-	0,22	208,0	108,8	11,2	0,23
	Хлеб ржано пшеничный	50	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		17,78	18,05	71,29	500,0	0,23	0,36	11,74	15,98	0,75	377,71	401,85	81,73	7,72
	Обед														
206	Суп гороховый	200	6,13	6,29	24,72	135,93	0,31	0,14	9,03	-	-	33,2	108,7	43,5	2,38
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель - 90 г		1,8	0,36	15,57	73,8	0,11	0,06	3,9	-	-	9,0	52,2	20,7	0,81
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	-	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08

	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03				5,1	5,5	3,8	0,07
	Горох – 20 г		4,6	0,32	10,16	62,8	0,18	0,04	-				16,0	45,2	17,6	1,4
	Масло растительное – 2,5 г		-	3,0	-	26,97	-	-	-				-	-	-	-
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-				3,68	-	0,22	0,03
08	Биточки мясные	90	7,09	7,15	28,62	187,05	0,07	0,22	0,9	-	0,39	21,61	205,48	39,23	2,88	2,07
	Мясо говядина – 70 г		17,65	3,33	-	99,9	0,01	0,2	-			7,2	174,6	22,5	-	-
	Масло растительное – 6 г		-	5,99	-	53,94	-	-	-			-	-	-	-	-
	Хлеб – 14 г		1,06	0,13	6,96	30,8	0,03	0,01	-	0,39	4,48	17,92	7,42	7,42	0,34	
	Мука – 9 г		0,85	0,9	5,5	26,72	0,02	0,01	-	-	1,62	7,74	6,4	6,4	0,18	
	Лук – 9 г		0,13	-	0,82	3,69	0,01	-	0,9	-	2,79	5,22	1,26	1,26	0,07	
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,33	0,04	
113	Макаронны отварные	150	5,47	5,50	21,46	195,84	0,09	0,14	-	0,05	18,34	46,19	21,71	1,34	1,34	0,94
	Макаронны - 52 г		5,44	1,45	33,44	167,44	0,09	0,13	-	-	9,88	45,24	19,24	19,24	0,06	
	Соль - 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,66	0,66	0,1	
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,05	1,1	0,95	0,15	0,15	0,05	
868	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	2,66	58,45	-	0,06	0,4	4,0	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0	3,05
	Сухофрукты – 20 г		0,64	-	13,6	54,6	-	0,06	0,4	4,0	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0	
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	7,8	24,9	10,5	10,5	0,48	
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	0,4	5,8	40,0	6,6	6,6	0,4	
	ПОЛДНИК															
	Сок	200	2,3	-	2,4	84,0	0,04	0,02	-	-	36,0	12,0	0,2	0,2	0,05	
	Итого		23,24	23,49	93,61	700,0	0,49	0,56	11,39	18,91	1,02	158,45	482,07	127,16	6,62	
	Завтрак															
384	Каша пшеничная на цельном	200	5,56	5,6	22,24	184,48	0,23	0,11	2,0	0,07	-	256,79	276,15	61,57	3,18	
	Молоке		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,05	-	242,0	182,0	28,0	0,2	
	Молоко – 200 г		0,48	1,12	6,6	138,4	0,17	0,07	-	-	-	10,8	93,2	33,2	2,8	
	Пшено – 40 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Масло сливочное – 5 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02	
	Сахар – 6 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,76	-	0,22	0,03	
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
883	Кисель	200	0,89	0,36	2,22	54,92	0,06	-	-	-	1,56	5,96	15,6	10,56	0,53	

	Фрукты	200	0,12	-	0,4	33,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	-	60,12	33,1	0,05
	Итого		23,37	23,45	93,60	700,0	0,4	0,49	11,76	19,02	1,01	150,09	367,46	120,0	5,92	
	3 День/среда/неделя первая/															
	Завтрак															
384	Каша пшеничная на цельном молоке	200	6,71	6,98	27,22	190,79	0,16	0,08	2,0	0,06	-	262,98	264,55	52,37	2,82	
	Молоко – 200 г		2,6	2,4	9,4	86,0	0,06	0,26	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2	
	Пшеничная – 40 г		0,63	0,44	5,99	22,74	0,12	0,04	-	-	-	16,0	81,6	24,0	2,56	
	Масло сливочное – 5 г		0,03	2,14	2,8	24,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	-	0,02
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
959	Какао с молоком	200	4,28	4,47	17,60	124,21	0,03	0,14	1,0	0,04	0,13	121,66	106,42	15,8	0,38	
	Какао – 2 г		0,48	0,27	0,56	9,36	-	0,01	-	-	-	0,36	15,42	1,8	0,23	
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	0,04	0,13	121,0	91,0	14,0	0,1	
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05	
3	Бутерброд с сыром	50	5,54	5,73	22,26	138,0	0,05	0,08	0,42	-	0,22	215,8	133,7	21,7	0,71	
	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Сыр – 20 г		5,36	5,46	-	72,0	-	0,06	0,42	-	0,22	208,0	108,8	11,2	0,23	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,33	1,6	6,0	57,0	0,27	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4	
	Итого		17,86	18,19	72,35	500,0	0,34	0,31	11,32	16,67	1,08	371,13	420,28	80,18	6,59	
	2 завтрак															
	Сок	200	2,3	-	2,4	84,0	0,04	0,02	-	-	-	36,0	12,0	0,2	0,05	
	Обед															
202	Суп из овощей	200	5,22	5,29	21,01	180,52	0,07	0,09	8,13	0,91	0,01	44,92	65,95	23,43	1,06	
	Картофель – 30 г		0,56	0,11	4,84	22,96	0,03	0,02	2,6	-	-	2,8	7,28	5,04	0,28	
	Капуста – 38 г		0,68	0,04	1,78	10,26	0,01	0,01	-	-	-	18,24	11,78	6,08	0,23	
	Горошек зеленый – 12 г		0,37	0,02	0,78	4,8	0,01	0,01	1,2	-	-	2,4	7,44	3,29	0,04	
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08	
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,12	
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02	
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
642	Печень тушёная в соусе	90	6,02	6,12	24,34	149,17	0,05	0,07	2,31	0,06	0,12	38,08	19,9	5,86	1,42	

	Печень куриная – 109 г		4,01	4,08	20,44	69,03	0,03	0,04	0,76	0,04	0,11	19,74	3,25	1,41	3,53	
	Мука пшеничная – 3 г		0,32	0,04	2,03	10,02	0,01	0,02	-	-	-	0,72	3,45	1,32	0,03	
	Масло растительное – 5 г		-	5,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Лук - 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08	
	Паста томатная - 3 г		0,09	-	0,41	2,1	-	-	0,52	-	-	0,4	1,4	0,6	0,04	
	Сметана -10 г		0,28	2,0	0,32	10,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02	
	Соль -1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04	
378	Гречка отварная	150	5,15	5,23	20,56	178,3	0,08	0,14	-	0,02	-	44,93	171,95	55,85	4,78	
	Гречка – 70 г		5,12	2,31	20,11	242,9	0,08	0,13	-	-	-	38,5	208,6	54,6	4,62	
	Масло сливочное – 5 г		0,03	3,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
944	Чай с лимоном	200	0,26	-	1,04	69,01	-	0,01	2,9	-	0,14	8,05	9,79	5,24	0,91	
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,04	0,99	-	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
	Лимон – 7 г		0,06	-	0,25	2,17	-	-	2,8	-	0,14	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Сахар -15 г		-	-	1,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,27	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4	
	полдник															
	Сок	200	2,3	-	2,4	84,0	0,04	0,02	-	-	-	36,0	12,0	0,2	0,05	
	Итого		24,02	24,13	96,40	700,0	0,38	0,41	11,23	21,04	24,42	190,37	407,07	124,42	6,32	
	4 день /четверг/неделя первая/															
	Завтрак															
591	Гуляш	90	6,01	6,07	24,11	151,49	0,08	0,20	2,4	-	-	19,93	169,99	29,31	1,89	
	Мясо говядина – 96 г		5,64	3,76	-	120,43	0,06	0,15	-	-	-	8,64	156,48	24,96	1,05	
	Масло растительное – 5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Лук – 13 г		0,21	-	1,37	6,15	0,01	-	1,5	-	-	4,65	8,7	2,1	0,12	
	Паста томатная – 3 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,03	0,9	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05	
	Мука – 3 г		0,32	0,03	2,06	10,02	0,01	0,02	-	-	-	0,72	3,45	1,32	0,63	
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
413	Рожки отварные	150	5,47	5,50	21,46	195,84	0,09	0,14	-	0,02	0,05	18,34	46,19	21,79	1,34	
	Рожки – 52 г		4,4	1,45	21,01	158,44	0,09	0,13	-	-	-	9,88	45,24	19,24	0,94	
	Масло сливочное – 5 г		0,03	2,77	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	0,05	1,1	0,95	0,15	0,01	

	Соль – 2 г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
58	Кофейный напиток	200	3,19	3,27	12,86	88,9	0,03	0,13	1,0	-	-	0,18	123,3	96,0	14,0	0,18	0,06					
	Молоко – 100 г		2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	-	-	0,13	121,0	91,0	14,0	0,12						
	Кофейный напиток – 3 г		0,3	0,07	0,14	2,38	-	-	-	-	-	0,05	2,0	5,0	-	0,05						
	Сахар – 15 г		-	-	4,97	56,85	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05						
	Бутерброд с маслом	40	5,34	5,53	21,30	140,8	0,05	0,04	-	-	0,04	-	13,3	26,8	10,8	0,5						
	Хлеб пшеничный – 30 г		1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48						
	Масло сливочное – 10 г		4,06	3,97	15,84	74,8	-	0,02	-	-	0,04	-	2,2	1,9	0,3	0,02						
	Хлеб ржано пшеничный	20	1,33	1,6	6,0	57,0	0,27	0,02	-	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4						
	Итого:		19,33	19,69	78,14	500,0	0,31	0,35	10,4	17,98	0,63	275,09	404,12	86,13	5,48							
	Обед																					
	Икра кабачковая	60	2,42	2,6	9,08	23,2	0,01	0,01	4,2	-	-	13,0	12,0	-	-	0,22						
195	Рассольник	200	6,01	6,07	24,23	171,54	0,16	0,11	3,33	0,91	0,01	38,2	107,61	38,93	1,65							
	Картофель – 105 г		2,5	0,5	21,63	102,5	0,15	0,09	2,1	-	-	12,5	72,5	28,75	1,25							
	Перловка – 7 г		0,47	0,06	3,37	16,2	-	-	-	-	-	1,9	16,15	4,6	0,09							
	Лук – 7 г		0,12	-	0,64	2,87	-	-	0,7	-	-	2,17	4,06	0,98	0,05							
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07							
	Масло растительное – 2,5 г		-	3,0	-	26,97	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02							
	Огурцы консервиров. – 17 г		0,48	-	0,10	2,72	-	-	-	-	-	4,25	3,4	1,7	0,2							
476	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,86	-	0,22	0,03							
	Рыба запеченная	90	7,22	7,36	28,90	160,81	0,15	0,42	8,77	-	-	56,27	36,8	60,05	2,06							
	Филе горбуши -110 г		6,56	4,39	24,79	99,15	0,14	0,41	8,77	-	-	41,95	31,05	57,52	1,91							
	Масло растительное – 5 г		-	3,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Мука – 5 г		0,53	0,06	3,44	16,7	0,01	0,01	-	-	-	8,8	5,75	2,2	0,11							
299	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04							
	Картофельное пюре	150	4,51	4,41	18,10	133,6	0,26	0,15	2,21	0,03	0,01	39,55	136,95	53,07	2,34							
	Картофель – 190 г		4,4	0,88	18,06	90,4	0,25	0,13	2,2	-	-	20,0	116,0	46,0	1,98							
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01							
	Молоко - 10 г		0,28	0,32	0,47	5,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	12,1	9,1	1,4	0,01							
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03							
867	Напиток из шиповника	200	0,88	-	3,05	111,05	0,03	0,17	4,0	-	-	13,5	4,0	4,0	5,65							

	Шиповник – 20 г		0,88	-	10,0	44,2	0,03	0,17	4,0	-	-	13,2	4,0	4,0	5,6
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого		22,88	22,95	91,61	700,0	0,41	0,49	13,01	22,88	0,42	199,33	334,56	194,02	12,45
	5 день/пятница/неделя первая/														
	Завтрак														
84	Каша манная на цельном	200	6,15	6,39	25,19	162,65	0,12	0,06	2,0	0,06	-	254,98	216,95	36,45	0,78
	Молоке		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	Молоко – 200 г		4,52	0,28	13,64	16,51	0,06	0,02	-	-	-	8,0	34,0	7,2	0,4
	Манка – 40 г		0,03	4,14	0,45	17,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Масло сливочное – 5 г		-	-	5,99	12,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Сахар – 6 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,76	-	0,22	0,03
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бутерброд с повидлом	40	2,39	2,27	9,47	116,5	0,4	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб пшеничный – 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Повидло – 10 г		0,11	-	3,83	60,5	0,35	-	-	-	-	-	-	-	-
424	Яйцо отварное	40	4,34	4,6	17,66	62,8	0,03	0,18	-	0,14	-	22,0	74,0	4,8	1,0
	Напиток кисломолочный	200	3,42	3,4	14,06	101,05	0,06	0,02	1,8	1,4	0,4	242,0	140,0	30,0	0,2
	Хлеб ржано пшеничный	20	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		17,63	18,16	72,38	500,0	0,29	0,34	12,8	21,06	0,8	403,78	337,25	91,75	5,4
	2 Завтрак														
	Фрукты	200	1,38	-	5,5	65,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05
	Обед														
169	Борщ	200	6,32	6,44	25,60	164,8	0,06	0,11	7,78	0,91	0,21	52,03	94,26	40,13	1,8
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель – 55 г		1,1	0,22	9,51	45,1	0,04	0,04	2,88	-	-	5,5	31,9	12,65	0,5
	Капуста – 30 г		0,54	0,03	1,41	8,1	-	0,01	1,5	-	-	14,4	9,3	4,8	0,18
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Свекла – 40 г		0,6	-	3,64	16,4	-	0,02	4,0	-	-	14,8	17,2	17,2	0,56
	Паста томатная – 2 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	0,9	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	0,2	0,51	0,55	0,38	0,12

	Сахар – 2 г	-	-	2,0	7,48	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-	-	-	-	0,02	
	Сметана -10 г	0,28	2,0	0,32	20,6	-	-	0,01	0,03	0,01	-	-	-	8,6	6,0	0,8	-	-	-	-	0,03	
	Соль - 1 г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	-	-	-	-	-	-	
01	Плов	240	10,16	10,2	40,66	354,26	0,16	0,26	3,3	0,9	1,1	30,82	79,95	41,53	3,47	1,82	19,75	1,82	-	1,82		
	Мясо –79 г	15,33	2,92	-	-	87,69	0,09	0,19	-	-	-	1,82	-	-	-	-	-	-	-	-	1,22	
	Рис – 68 г	4,76	0,41	52,56	219,64	71,92	0,05	0,05	-	-	1,1	16,32	65,96	14,28	-	-	-	-	-	-	-	
	Масло растительное – 7 г	-	7,99	-	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Лук – 10 г	0,17	-	1,1	4,92	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08	-	-	-	-	-	0,08	
	Паста томатная – 4 г	0,14	-	0,5	2,72	2,72	-	0,03	1,8	-	-	0,8	2,72	1,2	0,1	-	-	-	-	-	0,1	
	Морковь – 10 г	0,16	0,01	0,85	3,96	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	0,51	0,55	0,38	0,12	-	-	-	-	-	0,12	
	Соль – 1,5 г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04	
043	Чай	200	0,2	0,8	57,94	-	-	0,01	0,1	-	-	5,25	8,25	4,4	1,27	4,95	8,25	4,4	-	-	1,27	
	Заварка – 1 г	0,2	-	0,07	1,09	1,09	-	0,01	0,1	-	-	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	0,82	
	Сахар – 15 г	-	-	1,73	56,85	-	-	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	-	-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	-	-	-	-	-	0,48	
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4	-	-	-	-	-	0,4	
	поддник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Фрукты	200	0,12	-	0,4	33,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05	-	-	-	-	-	0,05	
	Итого	200	21,89	21,01	88,27	700,0	0,32	0,43	10,33	25,05	1,91	208,75	347,36	118,48	8,48	-	-	-	-	-	8,48	
	6 День/понедельник/неделя вторая /																					
	Завтрак																					
384	Каша рисовая на цельном	200	5,51	5,05	22,10	180,79	0,66	0,29	2,0	0,06	0,26	255,59	221,75	39,65	0,78	-	-	-	-	-	0,78	
	молоке	-	3,6	3,4	7,4	73,0	0,06	0,26	2,0	0,04	0,26	242,0	182,0	28,0	0,2	-	-	-	-	-	0,2	
	Молоко – 200 г	-	1,8	1,2	5,99	25,2	0,6	0,02	-	-	-	9,6	38,8	2,4	0,4	-	-	-	-	-	0,4	
	Рис – 40 г	-	0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01	-	-	-	-	-	0,01	
	Масло сливочное – 5 г	-	-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02	-	-	-	-	-	0,02	
	Сахар – 6 г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Соль - 1 г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,76	-	0,22	0,03	-	-	-	-	-	0,03	
959	Какао с молоком	200	4,28	4,47	17,60	124,21	0,03	0,14	1,0	-	0,13	121,66	106,42	15,8	0,38	-	-	-	-	-	0,38	
	Какао порошок – 2 г	-	0,48	0,35	0,56	9,36	-	0,01	-	-	-	0,36	15,42	1,8	0,23	-	-	-	-	-	0,23	
	Молоко – 100 г	-	2,8	3,2	4,7	58,0	0,03	0,13	1,0	-	0,13	121,0	91,0	14,0	0,1	-	-	-	-	-	0,1	
	Сахар – 15 г	-	-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05	-	-	-	-	-	0,05	

	Сок фруктовый	200	0,3	-	1,2	84,0	0,04	0,02	-	11,32	-	-	36,0	12,0	0,2	0,05	
	Итого		22,26	22,41	89,36	700,0	0,41	0,43					266,48	407,05	130,82	10,21	
	7 день/вторник/неделя вторая /																
	Завтрак																
69	Запеканка из творога	200	9,07	9,22	36,11	218,11	0,13	0,2	0,82	0,14	0,18	189,86	199,2	42,14	6,21		
	Творог -141 г		6,55	6,69	21,83	21,96	0,05	0,16	0,71	0,07	0,16	217,14	310,2	32,43	5,64		
	Манка - 10 г		1,13	0,07	7,16	34,4	0,01	0,04	-	-	-	2,0	8,5	1,8	0,1		
	Сахар - 12 г		-	-	11,98	45,88	-	-	-	-	-	0,24	-	-	0,04		
	Яйцо - 10 г		1,27	1,15	0,07	15,7	-	0,04	-	0,04	0,02	5,5	18,5	5,4	0,27		
	Сметана - 5 г		0,14	1,0	0,16	10,3	-	0,01	0,01	0,02	-	4,3	3,0	0,4	0,01		
	Молоко стуженное 10 г		0,78	0,81	0,81	31,5	0,01	0,01	0,1	0,01	-	-	-	-	-		
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03		
883	Кисель	200	0,89	0,36	2,22	54,92	0,06	-	-	-	1,56	5,96	15,6	10,56	0,53		
	Кисель - 24 г		0,89	0,36	0,31	17,52	0,06	0,02	-	-	1,56	5,76	15,6	10,56	0,5		
	Сахар - 10 г		-	-	9,98	37,4	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03		
1	Бутерброд с маслом	40	5,34	5,53	21,3	140,8	0,05	0,04	-	0,04	-	13,3	26,8	10,8	0,5		
	Хлеб пшеничный - 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48		
	Масло сливочное - 10 г		0,06	8,25	0,9	74,8	-	0,02	-	0,04	-	5,5	1,9	0,3	0,02		
	Хлеб ржано пшеничный	60	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4		
	2 завтрак																
	Фрукты	200	0,12	-	0,4	33,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05		
	Итого		16,87	16,96	67,64	500,0	0,24	0,29	11,72	17,15	6,07	266,72	403,4	95,59	6,74		
	Обед																
200	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,36	5,40	21,21	174,1	0,07	0,05	4,1	0,9	-	15,68	33,34	13,94	0,54		
	Картофель - 38 г		0,76	0,04	7,49	31,16	0,05	0,02	2,6	-	-	3,8	22,04	8,74	0,34		
	Морковь - 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,12		
	Лук - 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08		
	Масло растительное - 3 г		-	3,0	-	26,97	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Консерва рыбная - 20 г		2,33	2,56	-	32,37	-	0,03	-	-	-	-	-	-	-		
	Соль - 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03		
642	Печень тушеная в соусе	90	6,02	6,12	24,34	149,17	0,05	0,07	2,31	0,06	0,12	38,08	19,90	5,86	1,42		

	Печень куриная – 109 г		11,01	4,08	26,44	69,03	0,03	0,04	0,76	0,04	0,11	19,74	3,25	1,41	1,4	
	Мука пшеничная – 3 г		0,32	0,04	2,03	10,02	0,01	0,02	-	-	-	0,72	3,45	1,32	0,03	
	Масло растительное – 5 г		-	5,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Лук - 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08	
	Паста томатная - 3 г		0,09	-	0,41	2,1	-	-	0,52	-	-	0,4	1,4	0,6	0,04	
	Сметана -10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,02	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02	
	Соль -1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04	
113	Макароны отварные	150	5,47	5,50	21,46	195,84	0,09	0,14	-	0,02	0,05	18,34	46,19	21,71	1,34	
	Макароны - 52 г		5,43	1,45	33,44	167,44	0,09	0,13	-	-	-	9,88	45,24	19,24	0,94	
	Соль - 2 г		-	-	-	-	-	-	-	0,02	0,05	7,36	-	0,66	0,06	
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	-	1,1	0,95	0,95	0,15	0,01	
943	Чай	200	0,2	-	0,80	57,94	-	0,01	0,1	-	-	5,25	8,25	4,4	1,27	
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4	
	поддник															
	Фрукты	200	0,12	-	0,4	33,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05	
	Итого		23,45	23,53	94,31	700,0	0,29	0,33	11,02	25,68	1,0	180,24	417,67	122,32	13,53	
	8 день/среда/неделя вторая /															
	Завтрак															
216	Суп молочный с вермишелью	200	7,26	7,31	29,21	150,5	0,10	0,13	2,0	0,06	0,13	246,56	184,14	28,6	0,25	
	Молоко - 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,10	0,13	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2	
	Сахар – 2 г		-	-	2,0	7,48	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-	
	Масло сливочное - 4 г		0,03	1,45	0,02	13,22	-	-	-	0,02	-	0,48	0,4	0,06	-	
	Вермишель – 16 г		0,21	0,02	1,50	6,64	-	-	-	-	0,13	0,36	1,74	0,32	0,02	
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
958	Кофейный напиток	200	3,19	3,27	12,86	88,9	0,03	0,13	1,0	-	0,18	123,3	96,0	14,0	0,18	
	Кофейный напиток – 3 г		0,3	0,07	0,14	2,38	-	-	-	-	0,05	2,0	5,0	-	0,12	
	Молоко – 100 г		1,8	2,2	4,7	116,0	0,03	0,13	1,0	-	0,13	121,0	91,0	14,0,0	0,1	
	Сахар - 15 г		-	-	4,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05	
1	Бутерброд с маслом	40	5,34	5,53	21,3	140,8	0,05	0,04	-	0,04	-	13,3	26,8	10,8	0,5	

	Хлеб пшеничный – 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Масло сливочное – 10 г		0,06	8,25	0,9	74,8	-	0,02	-	0,04	-	-	-	5,5	1,9	0,3	0,02
24	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	17,66	62,8	0,03	0,18	-	0,14	-	-	-	22,0	74,0	4,8	1,0
	Хлеб ржано пшеничный	20	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	-	-	-	-	5,8	40,0	6,6	0,4
	Итого		17,88	17,74	71,21	500,0	0,29	0,31	11,6	17,68	0,71	0,71	0,71	335,96	391,24	81,9	5,81
	2 завтрак																
	Сок фруктовый	200	0,3	-	1,2	84,0	0,04	0,02	-	-	-	-	-	36,0	12,0	0,2	0,05
	Обед																
186	Щи из свежей капусты	200	6,74	6,86	27,21	137,89	0,14	0,09	4,86	0,91	0,01	0,01	54,48	65,58	27,62	0,95	
	Картофель - 50 г		1,0	0,02	8,65	41,0	0,06	0,03	2,81	-	-	-	5,0	29,0	11,5	0,45	
	Капуста – 60 г		1,08	-	2,82	16,2	0,06	0,02	1,6	-	-	-	28,8	18,6	9,6	0,36	
	Морковь – 10г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,03	0,9	-	-	5,1	5,5	3,8	0,07	
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	-	3,1	5,8	1,4	0,1	
	Масло растительное – 2,5г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02	
	Томатная паста – 1 г		0,05	-	0,2	1,05	-	0,02	0,1	-	-	-	0,2	0,68	0,3	0,02	
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
637	Бедро куриное отварное	90	7,24	7,86	30,96	181,96	0,11	0,14	-	0,06	-	-	29,2	207,2	29,93	3,0	
	Бедро куриное -120 г		6,24	6,86	24,76	185,05	0,11	0,14	-	0,06	-	-	23,68	207,2	29,6	2,96	
	Соль- 1,5г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04	
402	Гороховое пюре	150	5,02	5,23	20,56	188,70	0,09	0,14	-	0,02	-	-	70,40	169,93	65,49	5,27	
	Горох -73 г		16,79	1,17	37,08	229,22	0,09	0,13	-	-	-	-	64,97	168,98	64,24	5,11	
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03	
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	-	1,1	0,95	0,15	0,01	
868	Компот из сухофруктов	200	0,64	-	2,66	58,45	-	0,06	0,4	4,0	0,18	0,18	10,5	15,4	12,0	3,05	
	Сухофрукты – 20 г		0,64	-	13,6	54,6	-	0,06	0,4	4,0	0,18	0,18	10,2	15,4	12,0	3,0	
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	-	-	-	5,8	40,0	6,6	0,4	
	поддник																
	Сок фруктовый	200	0,3	-	1,2	56,0	0,04	0,02	-	-	-	-	36,0	12,0	0,2	0,05	
	Итого		22,55	22,64	90,41	700,00	0,29	0,35	10,97	27,88	0,98	0,98	170,59	423,23	141,64	13,09	

		9 День /четверг/неделя вторая/													
Завтрак															
84	Каша манная на цельном молоке	200	6,15	6,39	25,19	162,65	0,12	0,06	2,0	0,06	0,26	254,98	216,95	36,45	0,78
	Молоко – 200 г		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,04	0,26	242,0	182,0	28,0	0,2
	Манка – 40 г		4,52	0,28	13,64	16,51	0,06	0,02	-	-	-	8,0	34,0	7,2	0,4
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	17,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Сахар – 6 г		-	-	5,99	12,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Сахар – 2 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,36	-	0,44	0,06
44	Чай с лимоном	200	0,26	-	1,04	60,01	-	0,01	2,9	0,2	0,14	8,05	9,79	5,24	0,91
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,9	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Лимон – 7 г		0,06	-	0,25	2,17	-	0,01	2,8	-	0,14	2,8	1,54	0,84	0,04
	Заварка – 1 г		0,2	-	0,04	0,99	-	0,01	0,1	0,2	0,2	4,95	8,25	4,4	0,82
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	2,27	9,47	116,5	0,4	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб пшеничный- 30 г		2,28	0,27	14,91	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Повидло - 20 г		0,11	-	3,83	60,5	0,35	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржано пшеничный	50	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4	
	Итого:		17,49	17,57	70,19	500,0	0,26	0,27	12,8	22,99	4,07	383,1	398,48	78,11	6,05
	2 завтрак														
	Сок фруктовый	100	0,3	-	1,2	56,0	0,04	0,02	-	-	-	36,0	12,0	0,2	0,05
	Фрукты	100	0,12	-	0,4	33,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05
	Обед														
	Огурец свежий/нарезка/	60	0,68	-	2,19	9,6	0,01	0,01	3,0	-	-	15,0	1,2	6,0	0,42
169	Борщ	200	5,32	5,42	21,60	164,80	0,06	0,11	7,78	0,91	0,21	52,03	94,26	40,13	1,8
	Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26
	Картофель – 60 г		1,1	0,22	9,51	45,1	0,04	0,04	2,88	-	-	5,5	31,9	12,65	0,5
	Капуста – 32 г		0,54	0,03	1,41	8,1	-	0,01	1,5	-	-	14,4	9,3	4,8	0,18
	Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	0,2	0,51	0,55	0,38	0,12
	Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное – 2,5 г		-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02
	Паста томатная – 2 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	0,9	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05

	Свекла – 40 г		0,6	-	3,64	16,4	-	0,02	4,0	-	-	14,8	17,2	17,2	0,56
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
10	Котлета рыбная	90	5,22	5,65	21,54	184,37	0,11	0,11	2,23	0,01	-	34,12	193,75	65,23	1,06
	Филе минтая – 107 г		4,62	1,12	11,61	89,1	0,10	0,10	2,22	0,01	-	19,8	188,53	60,94	0,8
	Мука – 5 г		0,53	0,06	3,44	16,7	0,01	0,01	-	-	-	8,8	5,75	2,2	0,11
	Масло растительное – 5 г		-	4,0	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб – 9 г		0,68	0,08	4,29	19,8	0,01	0,01	0,01	-	-	1,8	7,47	3,96	0,11
	Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04
299	Картофельное пюре	150	4,51	4,41	18,10	133,6	0,26	0,15	2,21	0,02	0,01	39,55	136,95	53,07	2,34
	Картофель – 190 г		4,4	0,88	38,06	180,4	0,25	0,13	2,2	-	-	20,0	116,0	46,0	1,98
	Масло сливочное – 5 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Молоко – 10 г		0,28	0,32	0,47	5,8	0,01	0,01	0,01	-	0,01	12,1	9,1	1,4	0,01
	Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
867	Компот из кураги	200	1,0	-	4,78	98,25	0,02	0,04	0,8	-	0,2	33,3	30,4	21,8	2,57
	Курага – 20 г		1,0	-	10,6	45,4	0,02	0,04	0,8	-	0,2	33,0	30,4	21,8	2,52
	Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	-	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого		22,66	22,86	91,22	700,0	0,30	0,32	11,87	27,99	0,42	198,68	381,71	133,32	9,5
	Завтрак														
384	Каша пшеничная на цельном	200	6,71	6,98	27,22	190,79	0,16	0,08	2,0	0,06	-	262,98	264,55	52,37	2,82
	Молоко		5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	0,03	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	Молоко – 200 г		5,08	0,44	28,24	140,0	0,1	0,04	-	-	-	16,0	81,6	24,0	2,56
	Пшеничная – 40 г		0,03	4,14	0,45	37,4	-	0,01	-	0,02	-	1,1	0,95	0,15	0,01
	Масло сливочное – 5 г		-	-	5,99	22,74	-	-	-	-	-	0,12	-	-	0,02
	Сахар – 6 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03
	Соль -1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	22,0	74,0	4,8	1,0
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	17,66	62,8	0,03	0,18	-	0,14	-	22,0	74,0	4,8	1,0
3	Бутерброд с сыром	40	5,23	5,66	21,3	120,0	0,05	0,08	0,42	-	0,17	164,6	106,5	18,9	0,65
	Хлеб пшеничный 30 г		1,28	0,27	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48
	Сыр – 20 г		5,26	5,46	16,90	72,0	-	0,06	0,42	-	0,17	156,0	81,6	11,2	0,23
867	Напиток из шиповника	200	0,88	-	3,05	111,05	0,03	0,17	4,0	-	-	13,5	4,0	4,0	5,65
	Шиповник – 20 г		0,88	-	10,0	44,2	0,03	0,17	4,0	-	-	13,2	4,0	4,0	5,6

Сахар – 15 г		-	-	14,97	56,9	-	-	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	-	-	0,05
Хлеб ржаной пшеничный	20	1,33	1,6	6,0	57,0	0,03	0,02	-	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4				
Итого		19,23	18,84	75,23	500,0	0,31	0,34	13,32	26,64	0,71	392,43	401,14	77,81	6,26					
2 завтрак																			
Фрукты	200	1,38	-	1,45	65,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05					
Обед																			
Рассольник	200	6,01	6,07	24,23	171,54	0,16	0,11	3,33	0,91	0,01	38,2	107,61	38,93	1,65					
Картофель – 105 г		2,5	0,5	21,63	102,5	0,15	0,09	3,06	-	-	12,5	72,5	28,75	1,25					
Мясо – 10 г		2,4	0,3	-	12,48	-	0,03	-	-	-	1,0	22,15	2,8	0,26					
Крупа перловая - 7 г		0,47	0,06	3,69	16,2	-	-	-	-	-	1,9	16,15	4,6	0,09					
Лук – 7 г		0,12	-	0,64	2,87	-	-	0,7	-	-	2,17	4,06	0,98	0,05					
Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,07					
Масло растительное – 2,5 г		-	3,0	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
Сметана – 10 г		0,28	2,0	0,32	20,6	-	0,01	0,03	0,01	0,01	8,6	6,0	0,8	0,02					
Огурцы консервир - 17 г		0,48	-	0,22	3,23	-	-	-	-	-	4,25	3,4	-	0,2					
Соль – 1 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,68	-	0,22	0,03					
Плов	240	10,16	10,2	40,66	354,26	0,16	0,2	3,3	0,9	1,1	30,82	79,95	41,53	3,47					
Мясо говядина – 91 г		10,33	2,92	-	87,69	0,09	0,17	-	-	-	1,82	-	19,75	1,82					
Рис – 68 г		1,76	0,41	32,56	119,64	0,05	0,03	-	-	1,1	16,32	65,96	14,28	1,22					
Масло растительное – 8 г		-	7,99	-	71,92	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
Лук – 10 г		0,17	-	1,1	4,92	0,01	-	1,0	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08					
Морковь – 10 г		0,16	0,01	0,85	3,96	0,01	0,01	0,5	0,9	-	5,1	5,5	3,8	0,12					
Паста томатная – 4 г		0,07	-	0,25	1,36	-	0,02	1,8	-	-	0,4	1,36	0,6	0,05					
Соль – 1,5 г		-	-	-	-	-	-	-	-	-	5,52	-	0,33	0,04					
Чай	200	0,2	-	1,8	57,94	-	0,01	0,1	0,01	-	5,25	8,25	4,4	1,27					
Заварка – 1 г		0,2	-	0,07	1,09	-	0,01	0,1	0,01	-	4,95	8,25	4,4	0,82					
Сахар – 15 г		-	-	1,73	56,85	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,45					
Хлеб пшеничный	60	1,28	1,56	5,46	66,0	0,05	0,02	-	-	-	7,8	24,9	10,5	0,48					
полдник																			
Фрукты	200	0,12	-	0,4	33,0	0,03	0,01	11,4	-	-	-	60,12	33,1	0,05					
Итого		23,17	23,23	92,86	700,0	0,30	0,34	11,5	29,81	1,51	196,12	356,46	121,78	11,71					