

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО «ПРОФИ» О.Н. Щенникова  
" «ПРОФИ» 2021 год



# Примерное меню на 10 дней

осенне-зимний период  
категория детей с 7-11 лет

*Основенно меню*

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Астаховская СОШ  
Перепелицын А.В.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Вишневецкая СОШ  
Карманович Е.Н.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Верхнепиховская СОШ  
Романенко И.И.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Калитвенская СОШ  
Кулемина Ю.Б.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Малюкаменская ООШ  
Колесникова О.А.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Самбуровская ООШ  
Андрейчук О.А.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Болдановская СОШ  
Райт Г.А.  
" " 2021 год



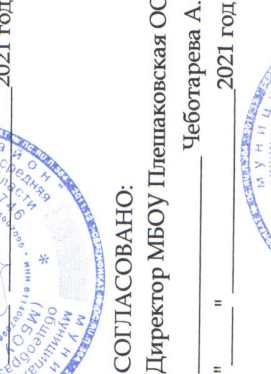
СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Волченская СОШ  
Юдичева Т.Г.  
" " 2021 год



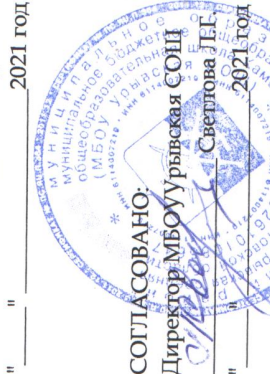
СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Грушиновская ООШ  
Богданов А.Н.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Красновская СОШ  
Карманчикова С.И.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Плеваковская ООШ  
Чебогарева А.В.  
" " 2021 год



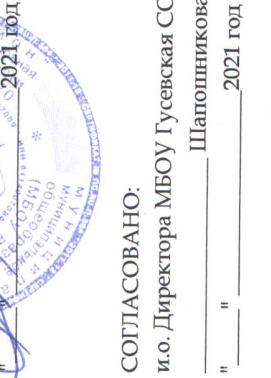
СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Урьевская СОШ  
Свертлова Л.Б.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Васильевская СОШ  
Горшина Е.А.  
" " 2021 год



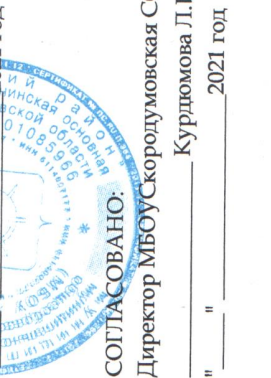
СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Верхнеграччинская ООШ  
Романова Е.А.  
" " 2021 год



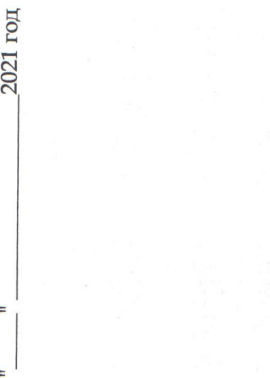
СОГЛАСОВАНО:  
и.о. Директора МБОУ Гусевская СОШ  
Шапошникова А.А.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Ленинская ООШ  
Серебряный М.В.  
" " 2021 год



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ Скорородумовская СОШ  
Курдюмова Л.И.  
" " 2021 год





№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК:																		
	Завтрак:																		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14						0,45
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4						0,86
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9						0,2
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3							0,02
	Хлеб из муки пшеничной	40	0,32	29	0,52	264,36			160	0,4	9,6	12							0,08
	Фрукты (блоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5						3,3
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>10,82</b>	<b>46,19</b>	<b>48,75</b>	<b>658,9</b>	<b>0,12</b>	<b>15,99</b>	<b>266,1</b>	<b>1,22</b>	<b>390,43</b>	<b>294,64</b>	<b>47,04</b>						<b>4,91</b>
	Обед:																		
82 К	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	3,61	13,95	55,68	0,01	3,99		1,54	21,28	24,38	12,29						0,79
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87						1,21
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2		0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9						0,02
268	Бигочек	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8						2,2
304	Рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66						0,63
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6						0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9						0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8						1,8
	<b>ИТОГО Обед:</b>	<b>820</b>	<b>25,26</b>	<b>26,65</b>	<b>127,3</b>	<b>815,22</b>	<b>0,33</b>	<b>30,13</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>125,93</b>	<b>409,38</b>	<b>124,82</b>						<b>8,17</b>
	<b>ИТОГО День 1</b>	<b>1440</b>	<b>36,08</b>	<b>72,84</b>	<b>176,05</b>	<b>1474,12</b>	<b>0,45</b>	<b>46,12</b>	<b>288,1</b>	<b>8,22</b>	<b>516,36</b>	<b>704,02</b>	<b>171,86</b>						<b>13,08</b>

№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
День 2	ВТОРНИК:																	
	Завтрак:																	
224	Запеканка из творога с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08				
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14				
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2				
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08				
	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1				
	<b>ИТОГО Завтрак</b>		<b>31,55</b>	<b>21,44</b>	<b>69,55</b>	<b>600,39</b>	<b>0,25</b>	<b>41,07</b>	<b>137,15</b>	<b>1,74</b>	<b>578,1</b>	<b>541,35</b>	<b>89,25</b>	<b>1,63</b>				
	Обед:																	
43	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91	0,5				
96	Рассольник Ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53				
288	Птица отварная	80	13,52	24,55	1,02	128,2	0,03	1,89	78,56	1,67	44,8	133,6	16,22	1,52				
309	Макаронные отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83				
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15				
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8				
	<b>ИТОГО Обед:</b>		<b>36,18</b>	<b>34,95</b>	<b>114,53</b>	<b>767,16</b>	<b>0,42</b>	<b>29,85</b>	<b>124,4</b>	<b>6,33</b>	<b>139,18</b>	<b>443,51</b>	<b>101,86</b>	<b>6,93</b>				
	<b>ИТОГО 2 День</b>		<b>67,73</b>	<b>56,39</b>	<b>184,08</b>	<b>1367,55</b>	<b>0,67</b>	<b>70,92</b>	<b>261,55</b>	<b>8,07</b>	<b>717,28</b>	<b>984,86</b>	<b>191,11</b>	<b>8,56</b>				





№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
День 4	ЧЕТВЕРГ:																	
	Завтрак:																	
218	Вареники лепные отварные	150	25,24	10,24	21,76	301,43	0,06	0,27	100,14			140,44	202,14	24			0,54	
377	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9				7,75	9,78	5,24			0,9	
434	Булочка молочная	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6			42,8	83,18	26,84			0,86	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,6	47	0,03					4,6	17,4	6,6			0,4	
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>		<b>32,33</b>	<b>16,18</b>	<b>75,83</b>	<b>601,44</b>	<b>0,4</b>	<b>3,73</b>	<b>101,74</b>			<b>195,59</b>	<b>312,5</b>	<b>62,68</b>			<b>2,7</b>	
	Обед:																	
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7				28,45	26,05	12,98			0,86	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6				36,24	50,08	24,21			0,92	
204	Макаронные отварные с сыром	150	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39			112,06	107,36	12,3			0,89	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4				6,4	4,4	3,6			0,92	
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06					9,2	34,8	13,2			0,08	
	<b>ИТОГО Обед:</b>		<b>14,12</b>	<b>11,91</b>	<b>83,56</b>	<b>499,91</b>	<b>0,24</b>	<b>43,38</b>	<b>39</b>			<b>192,35</b>	<b>222,69</b>	<b>66,29</b>			<b>3,67</b>	
	<b>ИТОГО 4 День</b>		<b>46,45</b>	<b>28,09</b>	<b>159,39</b>	<b>1101,35</b>	<b>0,64</b>	<b>47,11</b>	<b>140,74</b>			<b>387,94</b>	<b>535,19</b>	<b>128,97</b>			<b>6,37</b>	



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
День 5	ПЯТНИЦА:																	
	Завтрак:																	
268	Шницель	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2				
363 К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24				
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25				
70	Отуреп соленый	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27				
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,38	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06				
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86				
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>		<b>20,23</b>	<b>17,13</b>	<b>80,61</b>	<b>559,29</b>	<b>0,34</b>	<b>37,89</b>	<b>18,3</b>	<b>2,89</b>	<b>88,8</b>	<b>292,96</b>	<b>84,4</b>	<b>5,68</b>				
	Обед:																	
55	Салат из свежы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	12,76	51	0,02	3,57			18,43	21	11,17	0,64				
113	Суп лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08				
291	Плов из птицы	200	21,83	19,95	37,54	418	0,15	6,47	67,2	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32				
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68				
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8				
	<b>ИТОГО Обед:</b>		<b>41,96</b>	<b>27,29</b>	<b>118,14</b>	<b>850,95</b>	<b>0,51</b>	<b>12,54</b>	<b>116,29</b>	<b>5,58</b>	<b>121,16</b>	<b>497,18</b>	<b>121,81</b>	<b>7,12</b>				
	<b>ИТОГО 5 День</b>		<b>62,19</b>	<b>44,42</b>	<b>198,75</b>	<b>1410,24</b>	<b>0,85</b>	<b>50,43</b>	<b>134,59</b>	<b>8,47</b>	<b>209,96</b>	<b>790,14</b>	<b>206,21</b>	<b>12,8</b>				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК:																	
	Завтрак:																	
70	Отурец солёный	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6					0,27
239	Тёфтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33					0,72
312	Пюре картофеля	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8					1,25
382	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7					0,66
	Зефир	15	0,08		12	48,6					3,15	1,65	1,05					0,24
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2					0,08
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>		<b>23,35</b>	<b>16,75</b>	<b>87,41</b>	<b>596,31</b>	<b>0,46</b>	<b>38,3</b>	<b>52,96</b>	<b>3,59</b>	<b>318,57</b>	<b>439,2</b>	<b>110,08</b>					<b>3,22</b>
	Обед:																	
43	Винегрет овощной	60	0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,5		1,39	19,89	22,22	11,91					0,5
98	Суп крестьянский с крупой	250	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,48					1,32
260	Гуляш	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88					2,31
171	Капа гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,08					4,63
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6					0,92
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9					0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8					1,8
	<b>ИТОГО Обед:</b>		<b>40,91</b>	<b>26,58</b>	<b>103,47</b>	<b>817,46</b>	<b>0,64</b>	<b>35,14</b>	<b>36</b>	<b>6,52</b>	<b>113,3</b>	<b>604,72</b>	<b>228,65</b>					<b>12,08</b>
	<b>ИТОГО 6 День</b>		<b>64,26</b>	<b>43,33</b>	<b>190,88</b>	<b>1413,77</b>	<b>1,1</b>	<b>73,44</b>	<b>88,96</b>	<b>10,11</b>	<b>431,87</b>	<b>1043,92</b>	<b>338,73</b>					<b>15,3</b>



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
День 7	<b>ВТОРНИК:</b>																	
	<b>Завтрак:</b>																	
221	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04				
	Молоко стуженое, 8,5 %	15	1,05	1,27	8,4	49,2		0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05				
377	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9				
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,08				
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>		<b>26,37</b>	<b>18,58</b>	<b>77,96</b>	<b>593,04</b>	<b>0,31</b>	<b>20,81</b>	<b>80</b>	<b>3,1</b>	<b>225,16</b>	<b>333,16</b>	<b>72,25</b>	<b>5,37</b>				
	<b>Обед:</b>																	
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,7		0,94	28,45	26,05	12,98	0,86				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3				
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	80	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03				
321	Капуста тушеная	150	3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36				
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68				
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8				
	<b>ИТОГО Обед:</b>		<b>35,1</b>	<b>29,36</b>	<b>92,64</b>	<b>779,02</b>	<b>0,46</b>	<b>112,5</b>	<b>105</b>	<b>5,24</b>	<b>234,82</b>	<b>487,88</b>	<b>154,65</b>	<b>8,63</b>				
	<b>ИТОГО 7 День</b>		<b>61,47</b>	<b>47,94</b>	<b>170,6</b>	<b>1372,06</b>	<b>0,77</b>	<b>133,31</b>	<b>185</b>	<b>8,34</b>	<b>459,98</b>	<b>821,04</b>	<b>226,9</b>	<b>14</b>				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
День 8	СРЕДА:																	
	Завтрак:																	
289	Рагу из птицы	200	19,91	12,863	60,713	423,613	0,08	12,95	16,69	2,18	42,06	123,66	44,23					2,2
376	Чай с сахаром	200			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4					0,86
434	Булочка молочная	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84					0,86
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,58	0,2	9,6	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6					0,4
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>		<b>26,94</b>	<b>18,793</b>	<b>114,573</b>	<b>721,243</b>	<b>0,42</b>	<b>13,61</b>	<b>18,29</b>	<b>4,8</b>	<b>94,41</b>	<b>232,48</b>	<b>82,07</b>					<b>4,32</b>
	Обед:																	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	12,87	36,24	0,01	10,26		1,41	14,98	16,98	9,06					0,28
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52					1,52
234	Котлета или биточек рыбный	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6					0,83
312	Пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8					1,25
359	Кисель из сока плодового или яблочного с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46					0,15
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9					0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8					1,8
	<b>ИТОГО Обед:</b>		<b>33,43</b>	<b>14,67</b>	<b>128,32</b>	<b>743,73</b>	<b>0,57</b>	<b>57,3</b>	<b>52,4</b>	<b>6,5</b>	<b>166,42</b>	<b>534,84</b>	<b>154,14</b>					<b>6,43</b>
	<b>ИТОГО 8 День</b>		<b>60,37</b>	<b>33,463</b>	<b>242,893</b>	<b>1464,973</b>	<b>0,99</b>	<b>70,91</b>	<b>70,69</b>	<b>11,3</b>	<b>260,83</b>	<b>767,32</b>	<b>236,21</b>					<b>10,75</b>



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, Ккал	Витамины				Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
День 9	ЧЕТВЕРГ:																	
	Завтрак:																	
175	Каша вязкая молочная рисовая из риса и пшена	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77					0,83
382	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7					0,66
15	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9					0,2
14	Масло порциами	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,1	2,4	3						0,02
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2					0,08
	Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18					3,45
	<b>ИТОГО Завтрак:</b>		<b>21,08</b>	<b>25,6</b>	<b>89,62</b>	<b>677,37</b>	<b>0,26</b>	<b>9,64</b>	<b>139,06</b>	<b>1,49</b>	<b>646,11</b>	<b>566,67</b>	<b>117,67</b>					<b>5,24</b>
	Обед:																	
70	Огурец соленый	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6					0,27
102	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27					1,98
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15					2,63
309	Макаронны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23					0,83
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6					0,92
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9					0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8					1,8
	<b>ИТОГО Обед:</b>		<b>29,88</b>	<b>21,6</b>	<b>115,34</b>	<b>776,59</b>	<b>0,63</b>	<b>23,66</b>	<b>51,13</b>	<b>9,08</b>	<b>122,26</b>	<b>326,36</b>	<b>104,95</b>					<b>9,03</b>
	<b>ИТОГО 9 День</b>		<b>50,96</b>	<b>47,2</b>	<b>204,96</b>	<b>1453,96</b>	<b>0,89</b>	<b>33,3</b>	<b>190,19</b>	<b>10,57</b>	<b>768,37</b>	<b>893,03</b>	<b>222,62</b>					<b>14,27</b>



