

Утверждаю:
 Директор ГОКУ СКЦ № 2 г. Ангарска
 И.В. Черепанова



Примерное 10-дневное меню

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне - Зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7,96	13,7	1,5	198	0,09	0,27	0,03	2,2	167	244	17,9	0,7
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	9,5	32,5	6,5	0,6
96	масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2
	Итого:		16,81	20,55	68,8	593	0,191	1,87	0,25	3,65	331,9	407,5	46,9	2
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
124	щи со свеж капустой и картоф	250	2	4,3	10	88	0,03	8	0,005	0,1	22,5	136	11,5	0,4
табл.4	гречка отварная	150	8,4	10,8	41,3	144	0,07	0	0,007	1,2	89,4	112,3	39,3	1,3
423	бефстроганов	100	12,4	11,3	5,2	158	0,08	1,7	0,1	0,8	38,2	184,9	28,6	1,2
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:		31,5	27,6	132	749	0,349	13,8	0,202	4	204	590,1	111,8	6,15
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Круасан	0,07	3,5	13	44	310	0,39	0,2	0,22	0,84	37	105	16	0
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		3,62	13	56	368	0,39	3,49	0,22	0,85	45,45	105	16	0,91
	Итого за день		51,93	61,15	256,8	1710	0,93	19,16	0,672	8,5	581,35	1102,6	174,7	9,06

День:2

Неделя:1

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
табл.4	каша рисовая с м/сл.	180/10	2,6	4,8	27,1	186	0,42	0,34	0	0	288,6	309,6	46,57	3,2
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	яблоко	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого		18,45	18,45	97,6	621	0,489	11,28	0,09	1,34	680,1	564,1	77,07	6,27
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	10	0,9
132	рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,05	5,1	0,04	0,6	11	117,1	3,7	0,5
520	пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,8	143	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75
377	рыба жареная с м/сл	100/10	16,6	11,1	10,6	148	0,11	12,1	0,07	3	59,8	264,4	35	0,1
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		32,1	23,6	124,8	801	0,462	54,64	0,21	6,9	182,63	619,7	83,94	4,3
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сдоба с фруктовой начинкой	0,1	4	8	43	290	0,16	0	27	1,4	25	91	33	2
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		4,12	8	55	348	0,16	3,29	27	1,41	33,45	91	33	2,91
	Итого за день:		54,67	50,05	277,4	1770	1,111	69,21	27,3	9,65	896,18	1274,8	194,01	13,48

День:3

Неделя:1

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	запеканка из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	223	321	29,04	0,75
685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
96	масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2
	Итого		22,35	16,45	67,7	582	0,141	5,2	0,33	2,68	277,4	357,9	38,94	1,95
ОБЕД														
т.т.к	икра кабачковая	100	2	9	12,5	56	0,01	7	0	3,1	41	97	15	0,7
140	суп картофельный с горохом	250	2,9	5,3	37	120	0,05	4	0,1	0,4	19,6	111,2	12,1	0,2
487	курица отварная с м/сл	100/10	14,7	8,9	0,4	144	0,08	2,9	0,1	0,12	16,9	201,1	33,9	2,4
332	макароны отварные	150	4,8	6,15	34,2	214	0	0	0	0	5,4	68,59	4,6	0,46
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	4	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		33,3	30,45	142,8	883	0,32	17,9	0,27	6,12	164,6	626,39	91,1	5,71
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Пирожок с брусникой	0,085	5,5	7	67	350	0,009	2,44	17,3	0,30	10,52	13,5	6,33	0,21
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		5,62	7	79	408	0,009	5,73	17,3	0,306	18,97	13,5	6,33	1,122
	Итого за день:		61,27	53,9	289,5	1873	0,47	28,83	17,9	9,106	460,97	997,79	136,37	8,782

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					минеральные			
			вещества (г)				(мг)					вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
табл.4	каша пшеничная с м/сл.	180/10	2,6	4,8	27,1	191	0,42	0,34	0	0	288,6	309,6	46,57	2,1	
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5	
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6	
337	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
627	апельсин	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	0	24,1	26,1	9,1	0,24	
	Итого		16,45	15,85	93,6	633	0,55	84,44	0,13	1,59	533,7	574	89,07	4,44	
ОБЕД															
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6	
139	суп овощной	250	6,2	5,6	22,3	147	0,08	6,3	0,005	0,4	19,7	89,3	19,3	0,8	
511	рис отварной	150	3,7	6,2	36,3	187	0,09	0	0	0	15,2	59,4	6,4	1,08	
451	котлета из говядины с м/сл	100/10	10,8	15,9	11,1	176	0,6	2,4	0,2	0,1	10,5	171,1	7,2	1,5	
638	компот из плодов или ягод су	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3	
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3	
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45	
	Итого:		30,4	28,9	141	873	0,937	12,3	0,295	2,2	142,1	485,4	69,5	6,03	
ПОЛДНИК															
т.т.к.	Круасан	0,07	3,5	13	44	310	0,39	0,2	0,22	0,84	37	105	16	0	
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91	
	Итого:		3,62	13	56	368	0,39	3,49	0,22	0,85	45,45	105	16	0,91	
	Итого за день:		50,47	57,75	290,6	1874	1,877	100,23	0,645	4,64	721,25	1164,4	174,57	11,38	

День:5

Неделя: 1

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
333	Макаронные изделия отварные	180/15	9	19,9	31,1	252,5	0,08	0,12	99,75	1,38	171,16	104,55	16,62	0,7
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		16,95	25,95	83,3	542,5	0,14	0,22	99,75	2,63	245,16	186,05	23,12	1,3
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	10	0,9
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	136	0,03	4,8	0,04	0,1	37,1	151,5	14	0,3
436	жаркое по - домашнему	150/50	10,9	7,35	16,2	234	0,1	10,1	0,02	0,4	198	264,9	35,6	2,9
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		21,9	13,85	106	743	0,359	41,2	0,12	2,8	316,2	576,3	78	6,65
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сдоба с фруктовой начинкой	0,1	4	8	43	290	0,16	0	27	1,4	25	91	33	2
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		4,12	8	55	348	0,16	3,29	27	1,41	33,45	91	33	2,91
	Итого за день:		42,97	47,8	244,3	1633,5	0,659	44,71	126,87	6,84	594,81	853,35	134,12	10,86

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
362	пудинг из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	198,6	341,2	29,04	0,75
685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		29,55	23,65	67,6	610	0,149	6,04	0,22	2,67	552,1	537,1	53,54	2,02
ОБЕД														
208	Свекла отварная	100	0,4	0,2	14,6	45	0,02	9,4	0,02	0,24	24,2	116	6	1
140	суп картофельный с макар изд	250/25	2,9	2,5	21	120	0,05	4	0,15	0,4	9,6	71,2	22,1	0,2
374	рыба тушеная в томате с ово	80/75	11,9	5,1	5,6	189	0,1	9,2	0,16	1,8	69	378,3	25,7	0,9
520	картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,8	163	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75
631	компот из смеси сухофрукто	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		26,6	15,6	131,5	864	0,412	35,04	0,43	5,34	200,63	777,7	89,04	4,9
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Пирожок с брусникой	0,085	5,5	7	67	350	0,009	2,44	17,3	0,30	10,52	13,5	6,33	0,21
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		5,62	7	79	408	0,009	5,73	17,3	0,306	18,97	13,5	6,33	1,122
	Итого за день:		61,77	46,25	278,1	1882	0,57	46,81	17,95	8,316	771,7	1328,3	148,91	8,042

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепта блюда	Приём пищи, название блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7,96	13,7	1,5	198	0,09	0,27	0,03	2,2	167	244	17,9	0,7
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		16,42	28,45	59,06	593	0,191	1,87	0,25	3,65	368,4	408,5	46,9	2
ОБЕД														
515	Горошек зеленый	100	3	3,9	6,3	124	0	5,6	0,06	0	46	48	28	0,9
124	щи со свеж капустой и картоф	250	2	4,3	10	88	0,03	8	0,005	0,1	22,5	36	11,5	0,4
332	макароны отварные	150	4,8	6,15	34,2	214	0	0	0	0	5,4	68,5	4,6	0,46
500	Палочки куриные	120	18,4	2	6,5	117								
638	компот из плодов или ягод су	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		37,1	17,45	125,7	892	0,197	14,4	0,125	1,8	147,6	294,1	66,7	3,81
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Круасан	0,07	3,5	13	44	310	0,39	0,2	0,22	0,84	37	105	16	0
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		3,62	13	56	368	0,39	3,49	0,22	0,85	45,45	105	16	0,91
	Итого за день:		57,14	58,9	240,76	1853	0,778	19,76	0,595	6,3	561,45	807,6	129,6	6,72

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
табл. 4	каша Дружба с м/сл	180/10	3,9	4,7	23,5	196	0,06	0,7	0,03	0,08	146,4	203,9	0,03	0,43
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0
377	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	136,8	4,8	1
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
627	апельсин	100	0,3	0	8,7	38	0	82,5	0,01	0	24,1	26,1	9,1	0,24
	Итого		17,25	15,35	84,7	610	0,15	83,3	0,14	1,57	266,5	448,3	20,43	2,27
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6
140	суп картофельный с горохом	250/25	2,9	2,5	21	130	0,05	4	0,27	0,4	9,6	131,2	22,1	0,2
табл.4	гречка отварная	150	8,4	10,8	41,3	144	0,07	0	0,070	1,2	89,4	112,3	39,3	1,3
493	курица тушеная в сметанном	75/75	7,9	7,5	4,3	152	0,08	2,9	0,04	0,12	16,9	201,1	23,9	1,4
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		28,9	22	127,9	789	0,38	17,7	0,48	4,22	220,6	617,1	124,8	5,45
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сдоба с фруктовой начинкой	0,1	4	8	43	290	0,16	0	27	1,4	25	91	33	2
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		4,12	8	55	348	0,16	3,29	27	1,41	33,45	91	33	2,91
	Итого за день:		50,27	45,35	267,6	1747	0,69	104,29	27,62	7,2	520,55	1156,4	178,23	10,63

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне - Зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство "Хлебпродинформ"

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			вещества (г)				(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	запеканка из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	223	321	29,04	0,95
686	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	1,1	0	0	8	0,4	3	0,4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6
	Итого		29,65	23,65	67,8	612	0,149	7,14	0,25	2,67	578,5	516,9	53,54	2,22
ОБЕД														
т.т.к.	икра кабачковая	100	2	9	0	56	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,1	17,1	151,5	14	0,2
443	плов	150/50	12,9	18,3	32	287	0,02	0,33	0,09	1,83	16,96	181,2	37,6	0,05
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45
	Итого:		24,8	33,6	118	814	0,239	13,43	0,55	6,93	142,16	503,6	85	3,5
ПОЛДНИК														
т.т.к.	Пирожок с брусникой	0,085	5,5	7	67	350	0,009	2,44	17,3	0,30	10,52	13,5	6,33	0,21
685	чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	58	0	3,29	0	0,01	8,45	0	0	0,91
	Итого:		5,62	7	79	408	0,009	5,73	17,3	0,306	18,97	13,5	6,33	1,122
	Итого за день:		60,07	64,25	264,8	1834	0,397	26,3	18,1	9,906	739,63	1034	144,87	6,842

