


Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа
имени командующего Дивизионо-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича
Затворкина муниципального образования «Старомайский район» Ульяновской области

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Прибрежненская СШ
им. генерал-лейтенанта И.И.Затевахина

 /Н.М.Погодина/

«» 2024 года

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

7-11 лет

10.01

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Вторник, 1-я неделя

Завтрак

		2 день																		
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,0	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,1	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,0	26,62	0,1	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,0	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,0	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за завтрак		500	13,3	14,7	72,2	473,2	0,21	0,2	57,3	0,1	16,9	379,05	869,43	236,71	67,26	236,3	5,08	20,16	7,64	70,86

Обед

72,2	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	0,04		5,77			18,74	11,71	25,96	0,49	0,001		
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Итого за обед		750	30,0	38,6	99,97	867,26	0,33	0,4	237,51	2,08	22,35	638,39	792,95	295,13	113,33	423,61	7,88	30,341	15,07	166,21
Итого за день		1250	43,3	53,3	172,1	1341	0,54	0,66	294,81	2,24	39,25	1017,44	1662,3	531,84	180,59	659,96	12,96	50,501	22,71	237,07

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
		3 день																				
Среда, 1-я неделя																						
Завтрак																						
60	Салат из моркови с яблоками*	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,0	700,6	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25		
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,3	36,48	0,1	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,5	51,59		
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,0	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17		
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,0	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,0	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25		
Итого за завтрак		500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,4	761,3	0,1	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,0	3,75	21,89	42,4	89,66		
Обед																						
50,08	Салат из свёклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,0	40,04	0,1	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4		
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,0	121,0	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78		
54-1Г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0	18,36	0,0	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92		
279,3	Тефтели из говядины (халяль) с овощами тушеными	80	12,5	15,6	17,5	259,9	0,08	0,1	76,12	0,9	4,15	183,98	273,8	84,45	24,67	151,4	2,48	31,71	2,97	46,06		
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,0	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,0	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12		
Итого за обед		740	30,2	33,9	106,6	851,7	0,36	0,4	289,1	1,7	19,88	687,31	833,8	415,26	87,4	398,1	6,6	61,26	8,5	99,16		
Итого за день		1240	66,2	53,8	172,1	1437,2	0,54	0,83	1050,5	1,86	26,42	1086,52	1256,7	699,7	154,8	791,15	10,35	83,15	50,9	188,82		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг, 1-я неделя																					
4 день																					
Завтрак																					
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,1	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	11,64	1,5	13,04	40,08	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0	0,4	0	0	
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	2,93	1,07	3,33	15,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,64	0,22	1,2	2,9	
Итого за завтрак		520	15,2	15,5	92,5	569,6	0,26	0,22	62,09	0,2	1,24	159,59	414,79	224,83	82,7	287,01	15,21	3,19	17,57	58,07	
Обед																					
16	Овощи натуральные, порционно, кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,0	0	0	1,15	182,4	0	2,64	0	26,1	0	0,21	0	0	
54-3с	Рассольник «Ленинградский»	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,0	103,9	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	16,6	0,71	0,75	28,28	
436,8	Жаркое по домашнему	240	17,1	18,0	300,61	345,39	0,26	0,2	0,07	0	37,56	0	0	50,64	67,04	261,8	0,002	3,98	0	0	
418	Сок мультифруктовый	200	1	0,02	20,2	86,6	0,02	0,0	0	0	4	12	240	14	8	14	0	2,8	0	0	
Пром.	Хлеб ржанопшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,0	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	2,2	1,95	2,75	12	
Итого за обед		750	27,4	24,6	360,3	686,59	0,44	0,37	104	0	48,25	594,19	692,45	102,86	118,25	428,29	18,80	9,65	3,5	40,28	
Итого за день		1270	42,6	40,1	452,8	1256,19	0,7	0,59	166,09	0,2	49,49	753,78	1107,15	327,69	200,95	715,3	34,01	12,84	21,07	98,35	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница, 1-я неделя 5 день																					
Завтрак																					
54-10			150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,4	182,7	2,1	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,6	2,09	41,65	26,0	62,63
									1	9	8						7			5	
23			200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,0	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
									2												
Пром.			120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,0	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
									4												
Пром.			50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,0	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
									2												
Итого за завтрак			520	18,1	18,7	42,1	409,2	0,34	0,4	193,1	2,1	75,99	516,33	513,56	238,95	47,92	277,8	4,49	45,65	29,6	90,28
						2		9	9	2	8						6			9	
Обед																					
17			60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,0	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4
									2												
54-6г			150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,0	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
									2												
392,32			200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,1	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,7	2,65	32,65	4,54	61,33
									7												
606,02			90	17,7	9,32	2,36	163,9	0,18	0,15	0,03	0	0,8	0	0	33,3	18,42	10,01	0,63	0,01	0	0
343-У			200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,0	18,66	0	16,6	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
									2			2									
Пром.			50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,0	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
									4												
Итого за обед			750	43,8	33,6	104,	896,6	0,51	0,4	143,6	1,01	39,3	568,39	758	311,98	117,7	362,4	6,71	57,58	14,9	114,8
						46		2	2	5	1						2			6	2
Итого за день			1270	61,9	52,3	146,5	1305,8	0,85	0,91	336,77	3,19	115,	1084,72	1271,5	550,93	165,69	640,28	11,2	103,23	44,65	205,1
						8					3			6							

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
--	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Понедельник, 2-я неделя

6 день

Обед	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,0	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5
177	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,0	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
196	Блины со сгущённым молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,3	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,1	1,32	15,32	8,58	55,78
	Итого за завтрак	500	16,9	14,2	106,5	621,3	0,28	0,4	56,6	0	79,75	139,2	801,45	381,62	71,66	316,1	4,57	17,54	9,22	71,83
52,00	Салат из свёклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,0	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,0	104,9	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0	18,36	0,0	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
99-У	Крокеты «Детские»	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,2	235,9	1,4	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,8	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,0	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	750	33,9	30,5	106,5	836,8	0,32	0,3	372,4	1,5	42,69	1046,8	955,25	347,22	94,83	403,2	7,91	114,26	7,39	121,9
	Итого за день	1250	20,8	44,7	213	1458,1	0,6	0,8	429,0	1,5	122,4	1186,0	1756,7	728,84	166,4	719,7	12,4	131,8	16,6	193,7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вторник, 2-я неделя																					
Завтрак																					
2,47,У	Каша молочная	пшённая	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,1	40,92	0,1	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,1	1,06	22,8	2,8	31,48
	с маслом сливочным								4		3						9				
381	Кофейный напиток		200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
456,31	Пирожок печеный мясо-овощной		100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,0	19,19	0,0	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,9	1,62	12,36	4,11	34,43
			20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,0	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб пшеничный								1												
	Итого за завтрак		520	20,7	18,1	89,6	604	0,3	0,2	60,15	0,1	10,39	334,62	477,74	243,33	71,55	305,5	3,3	35,8	8,11	68,81

7 день

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																					
0,09	Салат Фасолька		60	1,67	2,35	9,75	64,9	0,05	0,0	0,050	0	1,1	0	1,29	69,36	21,3	47,50	0,80	0,006	0,02	0,06
82-У	Борщ со капустой и картофелем	свежей	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
291,33	Плов с курицей		230	23,72	30,8	52,1	567,69	0,78	0,7	0,46	0	4,12	0	0	42,45	61,71	289,0	2,66	0	0	0
			200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,0	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
376	Чай с сахаром		50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,0	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный		740	34,19	38,3	97,7	857,59	0,96	0,9	131,7	0	15,24	224,1	489,79	238,57	137,9	474,7	8,1	7,17	3,22	39,41
	Итого за обед		1260	54,89	56,4	187,3	1461,5	1,26	1,17	191,92	0,17	25,63	558,72	967,53	481,9	209,46	780,22	11,4	42,97	11,33	108,22

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
8 день																				
Среда, 2-я неделя																				
Завтрак																				
1	Молоко сгущённое	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,1	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54- 21гг	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,1	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,2	1,09	11,7	2,29	38,25
194-У	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,1	47,94	0,2	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,5	0,93	6,89	18,8	33,22
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,0	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,0	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за завтрак	500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,2	0,4	85,29	0,2	13,61	368,65	812,76	381,15	79,41	380,7	4,94	23,73	23,6	94,47
Обед																				
0,05-У	Закуска овощная*	60	1	2,1	2,9	34,4	0,02	0,0	11,67	0	26,1	85	175,79	30,62	9,54	18,33	0,37	9,73	0,18	7,7
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,0	109,0	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54- 11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1	0,1	23,8	0,0	10,2	161,7	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
23-У	Наггетсы «Детские»*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,2	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,8	2,54	13,54	5,36	110,7
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,0	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,0	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за обед	750	32,8	29,8	79,9	720,2	0,48	0,4	217,1	1,1	45,99	705,34	1543,6	210,07	122,7	450,0	8,96	57,64	11,0	201,1
	Итого за день	1250	57,2	51,4	169	1367,6	0,68	0,92	302,4	1,45	59,6	1073,99	2356,4	591,22	202,13	830,78	13,9	81,37	34,7	295,65

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Итого за завтрак	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,0	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
Морковь в нарезке	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0	18,36	0,0	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
Макаронны отварные	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,1	82,2	0,7	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,8	1,92	30,25	1,96	38,46
Тефтели «Детские» с овощами тушёными*	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,0	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
Чай фруктовый и вишней, малиной и яблоками	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,0	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Хлеб пшеничный	510	19,1	17,9	76,7	544,7	0,22	0,2	1306,61	0,8	47,89	554,77	550,51	269,64	70,68	238,5	5,49	55,52	4,71	92,73

Итого за обед	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	0,04	0	5,77	4,83	316,53	18,74	11,71	25,96	0,49	0,001	0,18	27,44
Винегрет овощной	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,0	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,0	0	30,15	190	11,62	104,4	156,3	3,51	1,98	3,04	13,88
Каша гречневая рассыпчатая	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,2	96,78	1,5	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	236,5	3,44	20,51	4,92	53,07
Шницель «Тотоша», запеченный с овощами	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,1	54,66	0,8	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Компот из фруктовой ягодной смеси	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,0	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Хлеб ржанопшеничный	750	35,8	37,4	113,1	933,16	0,62	0,61	258,24	2,46	36,6	429,22	1122,1	270,96	202,34	554,7	10,68	29,031	11,12	111,29
Итого за обед	1260	54,9	55,3	189,8	1477,8	0,84	0,82	1564,8	3,29	84,49	983,99	1672,6	540,6	793,24	16,17	84,551	15,83	204,02	

Итого за день

		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

10 день

Пятница, 2-я неделя

Завтрак	Омлет натуральный	150	12,6	17,9	3,25	225,5	0,07	0,4	182,8	2,1	0	249	180	109	17	202	2,1	41,65	26	62,62	
54-10			8	8						8											
15	Овоши натуральные порционно, зеленый горошек	20	0,93	0,03	1,5	10,13	0,05	0,0	8,04	0	2	0,30	47,31	4,57	6,61	21,22	0,12	0,25	0,57	1,5	
40,0								3													
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,1	31	0,4	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0	
								1		2											
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,0	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4	
								4													
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,0	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
								1													
	Итого за завтрак	520	17,4	18,5	44,2	413,73	0,28	0,5	231,4	2,6	79,2	416,34	541,51	170,47	52,21	286,8	4,58	45,26	28,9	88,87	
			1	1	5			9	4							2			7		

Обед	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,0	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4	
108								2													
54-12г	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,0	96,7	0,2	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49	
								7		2											
288,38	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,0	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,8	1,4	22,63	1,46	16,59	
								3													
	Курица запеченная порционно	90	13,8	12,3	1,38	168,97	0,05	0,1			0,75		17,4	18,71	14,89	125,6	1,3	0,04	0,01	0,001	
								2													
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,0	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
								4													
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,0	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
								2													
	Итого за обед	750	32,6	23,6	99,1	736,77	0,43	0,3	147,2	0,3	22,21	533,6	875,32	137,84	115,5	416,1	8,76	51,29	8,36	69,48	
			9	7	8			2		2					9	8					
	Итого за день	1270	50,1	42,1	143,43	1150,5	0,71	0,8	378,6	2,9	101,4	949,94	1416,8	308,31	167,8	703	13,3	96,55	37,3	158,3	
			8	8				9	4	2	1		3				4		3	5	