

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника Щекинского территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Тульской области (Щекинский, Белевский, Одоевский,

Плавский и Тепло-Огаревский районы)

  
Харская О.А.

«18» 09 2020 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ МО Плавский район

Центр образования № 2»

Коновалова Е.Н.

2020 год



Примерное двухнедельное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Муниципального образования Плавский район

«Центр образования № 2»

на 2020-2021 учебный год

Возрастная группа: с 7 до 11 лет (1-4 классы)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b><u>1 неделя. 1 день</u></b>																
	<u>Завтрак:</u>																
103	Каша боярская(пшённая с изюмом)	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,09	0	0	3,15		106,2	8,4	1,88			
300	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58			
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03			
	Сыр	15	4,1	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14			
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4			
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	30	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,95			
	<b>Итого:</b>		<b>18,15</b>	<b>31,71</b>	<b>94,96</b>	<b>743,83</b>	<b>0,25</b>	<b>24,17</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>218,26</b>	<b>309,24</b>	<b>63,5</b>	<b>15,98</b>			
	<u>Обед:</u>																
246	Овощи свежие (или солёные) в нарезке	60	0,9	0,3	2,5	11,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28			
44	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,14	31,54	19,5	0,2	52,45	89,23	34,62	1,31			
225	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,05	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53			
189	Котлета мясная	100	17,8	19,53	9,57	294,58	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05			
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5			
	<b>Итого:</b>		<b>31,51</b>	<b>32,33</b>	<b>124,52</b>	<b>840,16</b>	<b>0,49</b>	<b>38,06</b>	<b>24,5</b>	<b>7,86</b>	<b>166,53</b>	<b>646,26</b>	<b>150,18</b>	<b>14,67</b>			



	ВСЕГО	49,66	64,04	219,48	1583,99	0,74	62,23	4,2	18,52	551,32	955,5	213,68	30,65
	<b><u>1 неделя. 2</u></b>												
	<b><u>день:</u></b>												
	<i>Завтрак:</i>												
132	Омлет	130	18,04	3,04	221,08	0,78	1,8	0	0	100	92	28	3,8
231	, Горошек зелёный консервированный отварной	30	1,14	2,97	22,25	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28
	Масло сливочное	10	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Сыр	15	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	30	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
272	Йогурт порционный	125	3,75	21,75	133,8	0,06	0,9	0	0	183	144	22	0,1
285	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>26,15</b>	<b>42,48</b>	<b>70,73</b>	<b>742,13</b>	<b>0,93</b>	<b>6,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>548,13</b>	<b>447,5</b>	<b>180,65</b>	<b>6,18</b>
	<i>Обед:</i>												
23	Салат из свёклы отварной	100	10,08	7,68	75,35	0,06	64,9	0	0	74,74	30,32	55,22	1,02
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,33	10,64	107,8	0,02	24,75	2,1	0,2	32,6	242,78	21	0,58
241	Картофельное пюре	180	7,27	27,95	192,55	0,02	17,69	0,03	0,2	86,42	91,19	35,73	12,06
171	Рыба, тушённая в сметанном соусе	140	13,47	5,61	205,32	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
	Хлеб ржаной	50	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
274	Кисель	200	0	29,02	116,19	0	15	0	0	1	0,15	4,14	0,48
	<b>Итого :</b>	<b>30,62</b>	<b>38,35</b>	<b>115,1</b>	<b>787,21</b>	<b>0,41</b>	<b>123,51</b>	<b>0,05</b>	<b>1,1</b>	<b>648,33</b>	<b>514,44</b>	<b>200,95</b>	<b>19</b>
	<b>Всего :</b>	<b>56,77</b>	<b>80,83</b>	<b>185,83</b>	<b>1529,34</b>	<b>1,34</b>	<b>130,1</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	<b>1196,5</b>	<b>961,94</b>	<b>381,6</b>	<b>25,18</b>



<b><u>1 неделя. 3</u></b>														
<b><u>день:</u></b>														
<i>Завтрак</i>														
144	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15	0,16	1,5	0,29	0	464,73	130	22,94	0,69
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб пшеничный с	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
271	Какао на стужённом молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	<b>Итого :</b>		<b>16,24</b>	<b>27,52</b>	<b>92,05</b>	<b>660,46</b>	<b>0,22</b>	<b>2,48</b>	<b>60,32</b>	<b>0</b>	<b>569,86</b>	<b>223,1</b>	<b>132,59</b>	<b>2,55</b>
<i>Обед:</i>														
	Капуста квашенная	100	1,6	0,1	5,2	27	0,02	38,1	5	0,6	50	29,8	16,3	0,8
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	8,9	0,03	0,75	102,15	165,4	54,4	1,33
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
209	Котлета куриная	80	17,8	12,45	9,57	186,09	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
300	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	<b>Итого :</b>		<b>39,38</b>	<b>23,14</b>	<b>140,04</b>	<b>805,37</b>	<b>0,44</b>	<b>51,58</b>	<b>5,03</b>	<b>8,98</b>	<b>261,25</b>	<b>734,89</b>	<b>174,74</b>	<b>22,29</b>
	<b>Всего :</b>		<b>55,62</b>	<b>50,66</b>	<b>232,09</b>	<b>1465,83</b>	<b>0,66</b>	<b>54,06</b>	<b>65,35</b>	<b>8,98</b>	<b>831,11</b>	<b>957,99</b>	<b>307,33</b>	<b>24,84</b>
<b><u>1 неделя. 4</u></b>														
<b><u>день:</u></b>														
<i>Завтрак:</i>														
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,02	17,69	0,03	0,2	86,42	91,19	35,73	12,06
161	Котлета рыбная	100	14,14	9,57	9,14	187	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58



	Хлеб пшеничный с йодоказеином	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	<b>Итого :</b>		<b>21,42</b>	<b>29,83</b>	<b>69,62</b>	<b>665,33</b>	<b>0,18</b>	<b>22,92</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>522,48</b>	<b>123,93</b>	<b>98,04</b>	<b>21,99</b>
	<i>Обед :</i>													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,07	10,84	9,73	0,09	63,03	44,01	60,46	1,5
67	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,02	14,48	2,1	0,2	30,05	30,87	22,9	0,85
227	Макаронны отв.	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0	0	3,15		106,2	8,4	1,88
212	Куры отв.	100	26,02	26,03	1,39	346,69	0,1	0,96	0	0	14,49	101,71	15,69	0,87
280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>		<b>46,05</b>	<b>50,08</b>	<b>118,39</b>	<b>1018,88</b>	<b>0,47</b>	<b>29,48</b>	<b>11,83</b>	<b>4,14</b>	<b>158,71</b>	<b>433,27</b>	<b>158,57</b>	<b>9,6</b>
	<b>Всего :</b>		<b>67,47</b>	<b>79,91</b>	<b>188,01</b>	<b>1684,21</b>	<b>0,65</b>	<b>52,4</b>	<b>11,83</b>	<b>4,34</b>	<b>681,19</b>	<b>557,2</b>	<b>256,61</b>	<b>31,59</b>
	<b><u>1 неделя. 5</u></b>													
	<b><u>день</u></b>													
	<i>Завтрак:</i>													
104	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Сыр	15	4,1	4,18	0,1	53,97	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
285	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	12	4,4
	<b>Итого :</b>		<b>18,23</b>	<b>28,36</b>	<b>98,7</b>	<b>705,17</b>	<b>0,19</b>	<b>21,09</b>	<b>106,8</b>	<b>7,1</b>	<b>308,35</b>	<b>454,62</b>	<b>145,91</b>	<b>11,93</b>
	<i>Обед :</i>													
	Огурец свежий (солёный)	60	0,9	12,73	2,5	77,7	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	109	0,19	9,6	0,03	0,1	28,2	51,96	34,7	1,59



92	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99	0,05	60,5	0,26	0,23	69,6	46,7	23,02	0,88
363	Колбаса варёная	100	30	45	0	525	51,38	73,75	0	0	50,95	12,25	4,25	2,4
300	Чай с сахаром и лимонном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>		<b>43,63</b>	<b>77,7</b>	<b>88,19</b>	<b>1102,31</b>	<b>51,82</b>	<b>150,71</b>	<b>5,29</b>	<b>1,06</b>	<b>226,91</b>	<b>292,05</b>	<b>127,57</b>	<b>16,73</b>
	<b>Всего :</b>		<b>61,86</b>	<b>106,06</b>	<b>186,89</b>	<b>1807,48</b>	<b>52,01</b>	<b>171,8</b>	<b>112,1</b>	<b>8,16</b>	<b>535,26</b>	<b>746,67</b>	<b>273,48</b>	<b>28,66</b>
	<b><u>2 неделя. б</u></b>													
	<b><u>день:</u></b>													
	<b><u>Завтрак:</u></b>													
	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
102	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,24	16,4	0,06	0,06	199	106,6	44	0,6
271	Какао на ступённом молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	
272	Йогурт порционный	125	4,13	3,75	21,75	133,8	0,06	0,9	0	0	183	144	22	0,1
	<b>Итого :</b>		<b>22,48</b>	<b>34,87</b>	<b>100,1</b>	<b>826,02</b>	<b>0,37</b>	<b>18,42</b>	<b>117,7</b>	<b>0,16</b>	<b>663,13</b>	<b>443,7</b>	<b>182,65</b>	<b>2,39</b>
	<b><u>Обед :</u></b>													
23	Салат из свёклы отварной	100	1,32	10,08	7,68	75,35	0,06	64,9	0	0	74,74	30,32	55,22	1,02
63	Щи из капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,02	24,75	2,1	0,2	32,6	242,78	21	0,58
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
189	Котлета мясная	100	17,8	19,53	9,57	294,58	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
300	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	<b>Итого :</b>		<b>38,36</b>	<b>43,67</b>	<b>131,4</b>	<b>945,92</b>	<b>0,4</b>	<b>29,33</b>	<b>2,1</b>	<b>7,83</b>	<b>216,44</b>	<b>812,79</b>	<b>180,26</b>	<b>21,76</b>
	<b>Всего :</b>		<b>60,84</b>	<b>78,54</b>	<b>231,5</b>	<b>1771,94</b>	<b>0,77</b>	<b>47,75</b>	<b>119,8</b>	<b>7,99</b>	<b>879,57</b>	<b>1256,5</b>	<b>362,91</b>	<b>24,15</b>



<b><u>2 неделя. 7</u></b>														
<b><u>день</u></b>														
<i>Завтрак:</i>														
135	Омлет с колбасой или сосисками	170	9,06	27,76	3,22	298	0,78	1,8	0	0	100	92	28	3,8
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,02	5	0	0	19	0	12	2,3
	<b>Итого :</b>		<b>13,31</b>	<b>41,35</b>	<b>56,35</b>	<b>677,78</b>	<b>0,83</b>	<b>10,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>148,49</b>	<b>124,74</b>	<b>64,45</b>	<b>15,17</b>
	<i>Обед :</i>													
4	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
68	Рассольник по-ленинградски	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,1	9,11	15	0,1	45,3	176,53	47,35	1,26
169	Рыба запечённая с картофелем по-русски	240	19,09	8,2	26,54	255,89	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>		<b>33,95</b>	<b>22,59</b>	<b>112,74</b>	<b>704,13</b>	<b>0,46</b>	<b>52,42</b>	<b>15</b>	<b>0,8</b>	<b>547,85</b>	<b>360,15</b>	<b>154,53</b>	<b>7,24</b>
	<b>Всего :</b>		<b>47,26</b>	<b>63,94</b>	<b>169,09</b>	<b>1381,91</b>	<b>1,29</b>	<b>63,28</b>	<b>15</b>	<b>0,8</b>	<b>696,34</b>	<b>484,89</b>	<b>218,98</b>	<b>22,41</b>
<b><u>2 неделя. 8</u></b>														
<b><u>день</u></b>														
<i>Завтрак:</i>														
157	Сырники творожно-морковные	200	23,55	9,62	37,23	329,66	0,16	1,5	0,29	0	464,73	130	22,94	0,69
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03



	Хлеб пшеничный с йодоказеином	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
285	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	<b>Итого :</b>		<b>29,74</b>	<b>25,79</b>	<b>99,7</b>	<b>734,69</b>	<b>0,28</b>	<b>22,48</b>	<b>70,32</b>	<b>0,4</b>	<b>601,86</b>	<b>245,1</b>	<b>150,59</b>	<b>6,95</b>
	<i>Обед :</i>													
31	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
50	Суп рыбный	250	13,2	4,1	6,7	116,2	0,1	9,11	15	0,1	45,3	176,53	47,35	1,26
210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,06	4,04	0,03	0,09	22,16	110,92	18,49	1,22
227	Макаронны отв.	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0	0	3,78	13,41	127,44	10,08	2,3
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	15	0	0	1	0,15	4,14	0,48
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>		<b>65,32</b>	<b>64,65</b>	<b>128,51</b>	<b>1266,99</b>	<b>0,49</b>	<b>67,09</b>	<b>15,03</b>	<b>4,67</b>	<b>151,55</b>	<b>598,18</b>	<b>126,77</b>	<b>9,88</b>
	<b>Всего</b>		<b>95,06</b>	<b>90,44</b>	<b>228,21</b>	<b>2001,68</b>	<b>0,77</b>	<b>89,57</b>	<b>85,35</b>	<b>5,07</b>	<b>753,41</b>	<b>843,28</b>	<b>277,36</b>	<b>16,83</b>
	<b><u>2 неделя. 9</u></b>													
	<b><u>день:</u></b>													
	<i>Завтрак:</i>													
200	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,85	14,6	8,74	217,83	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
246	Овощи свежие (или солёные) в нарезке	60	0,9	0,1	2,5	11,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	1
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4



	<b>Итого :</b>		<b>29,53</b>	<b>22,02</b>	<b>88,14</b>	<b>648,9</b>	<b>0,25</b>	<b>23,32</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>105,67</b>	<b>449,65</b>	<b>101,29</b>	<b>15,44</b>
	<i>Обед :</i>													
11	Салат из моркови и яблочек	60	0,6	6,1	52,94	76,87	0,12	50	0	0	28	0	40	1,8
67	Борщ	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,02	14,48	2,1	0,2	30,05	30,87	22,9	0,85
166	Рыба, запечённая в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188,31	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,02	17,69	0,03	0,2	86,42	91,19	35,73	12,06
300	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	91	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого:</b>		<b>34,97</b>	<b>32,9</b>	<b>150,07</b>	<b>752,66</b>	<b>0,47</b>	<b>87,4</b>	<b>2,13</b>	<b>1,1</b>	<b>613,2</b>	<b>279,2</b>	<b>189,09</b>	<b>27,15</b>
	<b>Всего :</b>		<b>64,5</b>	<b>54,92</b>	<b>238,21</b>	<b>1401,56</b>	<b>0,72</b>	<b>110,72</b>	<b>17,13</b>	<b>1,1</b>	<b>718,87</b>	<b>728,85</b>	<b>290,38</b>	<b>42,59</b>
	<b><u>2 неделя. 10</u></b>													
	<b><u>день:</u></b>													
	<i>Завтрак:</i>													
	Макаронные изделия с тёртым сыром	180/20	9	7,4	36	244,5	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Масло сливочное	10	0,08	12,38	0,12	112,16	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	Хлеб пшеничный с йодоказеином	30	3,3	0,6	17,1	67	0,09	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,95
	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	12	4,4
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	<b>Итого :</b>		<b>13,25</b>	<b>20,99</b>	<b>89,13</b>	<b>579,28</b>	<b>0,16</b>	<b>24,17</b>	<b>106,8</b>	<b>1,1</b>	<b>218,26</b>	<b>203,04</b>	<b>49,1</b>	<b>14,1</b>
	<i>Обед :</i>													
4	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	109	0,19	9,6	0,03	0,1	28,2	51,96	34,7	1,59
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,22	12	0,03	0,8	37	210	62	3,3



280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
	Хлеб ржаной	50		1,2	34,2	91	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	<b>Итого :</b>		<b>40,71</b>	<b>55,48</b>	<b>116,82</b>	<b>1109,09</b>	<b>0,64</b>	<b>63,74</b>	<b>0,06</b>	<b>1,6</b>	<b>161,18</b>	<b>445,58</b>	<b>166,02</b>	<b>10,01</b>
	<b>Всего :</b>		<b>53,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1688,37</b>	<b>0</b>	<b>87,91</b>	<b>106,9</b>	<b>2,7</b>	<b>379,44</b>	<b>648,62</b>	<b>215,12</b>	<b>24,11</b>