



Утверждаю
 Директор МБОУ Камская ООШ
В.М.Фертикова В.М.Фертикова

Сезон: ВЕСЕННИЙ Категория: Дети 7-10 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Масло сливочное порцией	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
10	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба").	200	5,72	8,72	24,47	199	0,08	0,78	0,04		162,54	152,13	29,86	0,43
1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Конфеты	20	0,96	6,94	10,8	110					0,6	11,4	1,4	0,2
5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего в Завтрак			10,99	23,99	80,71	579	0,2	10,82	0,09		190,21	280,75	100,36	3,51
Обед														
1	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5	7,66	82	0,03	25			41,6	30,6	14,2	0,58
3	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,84	4,1	20,59	147	0,22	3,62	0,01		44,83	118,62	41,76	2,24
1	Жаркое по-домашнему	230	12,83	12,96	29,86	287	0,19	15,91	0,01		34,44	194,23	55,03	2,89
3	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			30,39	23,56	122,27	819	0,7	45,33	0,02		200,01	601,65	200,95	11,14
Всего в 1 неделю понедельник			41,38	47,55	202,98	1397	0,9	56,15	0,11		390,22	882,4	301,31	14,65

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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													
1/2	Бутерброд с сыром	40	5,13	9,23	7,47	133	0,05	0,36	0,06		146,36	124,82	15,43	1,01
7/6	Каша манная молочная жидкая	200	5,83	6,69	28,19	196	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	17,78	0,35
6/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
теб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
10/2	Груши свежие	100	0,4		10,7	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего в Завтрак			17,39	19,38	83,6	575	0,27	6,43	0,09		406,78	431,77	88,19	5,76
	Обед													
18/1	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	4,78	17,69	119	0,03	3,45			36,03	45,01	20,87	1,38
66	Суп "Пуштые шyd"	250	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
86/3	Котлета рыбная "Нептун"	80	9,93	11,53	6,44	169	0,06	0,76	0,04		36,12	147,89	32,61	0,85
149/3	Овощи в молочном соусе	150	3,33	9,61	12,39	149	0,08	8,8	0,04		81,53	84,04	29,89	0,73
30\1	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,56	86	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			25,17	30,19	103,29	785	0,48	23,21	0,1		225,93	550,5	171,36	10,54
Всего в 1 неделю вторник			42,56	49,57	186,89	1361	0,75	29,64	0,19		632,71	982,27	259,55	16,3

Меню на 1 неделю сред

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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													
Яйцо 076/1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	
119\1	Лапшевник с творогом	150	12,25	7,56	29,58	235	0,06	0,1	0,03		83,54	135,02	16,03	0,8
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,1
Хлеб 140/1	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,1
	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		16,69			16,48			0,2
Всего в Завтрак			27,59	19,77	66,65	559	0,29	18,19	0,17		383,52	533,82	87,33	4,77
	Обед													
007/6	Салат "Ромашка"	100	1,7	9,69	12,15	143	0,07	5,97			9,41	46,42	14,92	0,66
039/2	Суп овощной с мясом	262,5	5,69	6,51	11	125	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
099	Котлета мясная рубленая паровая	100	15,28	11,6	4,71	184	0,06				11,71	164,64	24,88	2,51
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	28,3	0,02		79,52	65,92	31,76	1,18
122\г	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0,52		13,48	54	0,01	0,4			20,57	14,6	11,48	0,34
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего в Обед			35,54	36,11	93,88	840	0,54	43,68	0,04		193,95	627,42	180,23	11,06
Всего в 1 неделю среда			63,13	55,88	160,53	1399	0,82	61,87	0,21		577,47	1161,24	267,56	15,83

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0016	Бутерброд с повидлом	40	1,82	5	20,52	134	0,05	0,1	0,03		12,48	56,16	16,82	1,2
077/3	Омлет натуральный	150	11,36	13,22	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,6
133/1	Чай сладкий с лимоном	200	0,25	0,06	12,03	50		1,1			6,57	8,49	4,65	0,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	
140/5	Бананы свежие	150	2,25		33,6	137	0,06	15			12	42	63	0,
	Всего в Завтрак		19,08	18,92	85,33	581	0,28	16,67	0,17		180,3	409,02	134,08	6,6
	Обед													
159/1	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,4
108/3	Плов из отварной курицы	200	24,84	30,01	32,64	500	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,2
003/г	Зеленый горошек отварной	40	1,77	0,11	3,55	22	0,05	2,4			10,8	33,48	11,34	0,3
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
	Всего в Обед		36,22	33,63	99,61	845	0,38	5,03	0,06		101,31	496,6	120,77	9,15
	Всего в 1 неделю четверг		55,3	52,55	184,94	1426	0,66	21,7	0,23		281,61	905,62	254,85	15,78

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
001/2	Бутерброд с сыром	40	5,13	9,23	7,47	133	0,05	0,36	0,06		146,36	124,82	15,43	1,01
033/a	Суп-молочный с макаронными изделиями	200	5,94	7,85	22,78	186	0,06	0,78	0,03		162,61	133,72	21,07	0,37
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
140/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		16,69			16,48			0,21
Всего в Завтрак			18,2	21,41	78,62	579	0,25	18,35	0,1		450,05	459,54	84,47	4,08
	Обед													
028/3	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	262,5	5,46	6,45	12,22	129	0,06	8,3	0,02		37,07	80,67	24,06	1,38
154/a	Котлета "Детская"	80	12,24	13,97	6,96	202	0,06	0,32	0,02		18,86	141,01	19,65	2,12
058/a	Рис отварной с овощами	150	3,32	4,52	30,88	177	0,04	0,9	0,02		14,87	73,52	25,94	0,59
003/a	Кукуруза сахарная консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23	0,01	1,92			2	20		0,16
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			31,04	26,6	118,7	834	0,43	12,24	0,06		151,94	573,4	159,61	9,68
Всего в 1 неделю пятница			49,24	48,01	197,32	1413	0,67	30,59	0,16		601,99	1032,94	244,08	13,76

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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														
йцо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
68/5	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,99	6,71	31,72	215	0,12	0,52	0,02		106,48	170,26	12,2	1,61
18/1	Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
63	Сырок творожный "Топтыжка"	45	3,2	10,35	12,38	155	0,01	0,23	0,05		60,75	90	10,35	0,18
Всего в Завтрак			19,52	22,46	82,48	611	0,9	30,75	0,67		219,73	469,06	67,85	5,29
Обед														
04/1	Икра свекольная или морковная	100	1,81	7,12	10,66	114	0,04	5,68			31,86	44,89	22,01	1,33
37/4	Суп крестьянский с куриц.со смет.	262,5	6,35	6,88	12,95	139	0,06	8,01	0,02		36,17	95,74	21,61	0,91
88/в	Рыба, припущенная в молоке	100	14,71	8,16	2,94	144	0,09	1,62	0,01		69,31	224,43	49,82	0,79
56/2	Розовое пюре	150	2,84	4,44	17,54	121	0,11	8,57	0,01		46,66	82,66	32,33	0,97
30\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
леб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
леб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
40/3	Апельсины свежие	100	0,9		8,4	38	0,04	60			34	23	13	0,3
Всего в Обед			34,62	27,94	106,56	816	0,57	85,48	0,04		273,3	693,12	208,87	11,25
Всего в 1 неделю суббота			54,14	50,4	189,04	1427	1,46	116,23	0,71		493,03	1162,18	276,72	16,54

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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													
001/2	Бутерброд с сыром	40	5,13	9,23	7,47	133								
083	Сырники творожные, запеченные	100	17,17	13,47	13,06	250	0,05	0,36	0,06		146,36	124,82	15,43	1,01
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,06	0,23	0,08		146,26	218,58	21,62	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
140/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Завтрак			27,61	25,2	59,4	581	0,23	17,58	0,15		383,37	495,32	77,77	4,76
	Обед													
147/1	Салат "Овощной букет"	80	1,1	7,68	7,34	103	0,04	3,82			15,37	33,89	15,61	0,51
041/2	Суп рыбный	250	8,96	4,15	12,95	125	0,11	5,36	0,01		33,74	149,86	43,44	1,05
096/1	Сосиски молочные отварные	100	9,57	15,08	0,8	177	0,02				21,25	111,2	12	1,44
165/2	Гороховое пюре	150	14,5	6,12	33,23	246	0,44		0,02		77,01	216,26	69,84	4,45
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
Всего в Обед			39,75	33,93	97,21	853	0,77	10,78	0,03		191,77	668,41	191,89	13
Всего в 2 неделю понедельник			67,36	59,13	156,61	1434	1	28,36	0,18		575,14	1163,73	269,66	17,76

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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													
Масло 067/а	Масло сливочное порцией	15	0,11	11,7	0,15	107								
126/1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,05	9,43	21,08	193	0,11	0,78	0,08		2,7	3,9	0,06	0,02
126/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,04		168,61	175,88	40,73	0,73
Хлеб 140/2	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
140/2	Груши свежие	100	0,4		10,7	42	0,14				21,5	132	38,5	2,5
	Всего в Завтрак		13,44	24,75	72,87	566	0,3	6,3	0,13		317,76	406,08	103,47	5,64
	Обед													
002/1	Винегрет с растительным маслом	80	1,22	3,9	6,96	68	0,04	3,65			19,12	34,15	16,08	0,66
043	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	143	0,15	5,3	0,02		44	383,6	40,2	1,3
109/2	Котлета из птицы	80	11,39	10,02	6	160	0,07	0,11	0,01					
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	0,05	28,3	0,02		34,21	126,2	21,31	1,26
122\а	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			79,52	65,92	31,76	1,18
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
152/1	Расстегаи с рыбой	60	6,52	2,05	23,62	139	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
	Всего в Обед		35,66	25,83	122,33	874	0,07	0,35	0,01		37,19	89,64	17,37	0,57
	Всего в 2 неделю вторник		49,09	50,58	195,2	1439	0,86	44,81	0,19		281,28	885,51	195,58	8,95
											599,04	1291,59	299,05	14,6

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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														
Яйцо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
079/г	Запеканка творожная	120	19,95	14,1	17,26	276	0,05	0,38	0,07		199,38	254	28,26	0,65
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,6	33		0,1			31,7	22,9	3,4	
119\1	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего в Завтрак			35,6	26,75	49,84	588	0,28	1,88	0,21		514,58	675,7	102,96	4,35
Обед														
164	Салат картофельный с зел.горошк.	100	2,04	5,92	11,55	108	0,08	6,4			11,75	50,49	18,81	0,73
030/3	Щи из св.капусты со сметаной с цыпл.	262,5	5,94	6,82	8,7	120	0,07	12,11	0,02		42,4	76,82	22,22	0,91
102/1	Печень по-строгановски	80	12,53	5,44	3,33	112	0,16	9,86	3,46		20,95	208,59	17,34	4,38
075/3	Вермишель отварная	150	5,28	6,23	34,25	214	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			33,8	25,75	111,9	814	0,6	29,97	3,48		139,43	599,17	135,99	13,72
Всего в 2 неделю среда			69,4	52,5	161,74	1402	0,88	31,85	3,69		654,01	1274,87	238,95	18,07

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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														
001/1	Бутерброд с сыром	50	6,61	11,15	9,33	164	0,08	0,48	0,08		190,69	159,88	19,28	1,26
070/2	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,86	6,69	29,13	196	0,04	0,55	0,02		114,98	124,32	26,33	0,35
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
141	Конфеты	15	0,72	5,21	8,1	82					0,45	8,55	1,05	0,15
Всего в Завтрак			17,09	25,13	75,34	596	0,24	1,33	0,11		380,39	444,67	87,38	4,53
Обед														
009/1	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5	7,66	82	0,03	25			41,6	30,6	14,2	0,58
028/3	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	265,5	5,52	6,52	12,36	130	0,06	8,39	0,02		37,49	81,59	24,33	1,4
087/1	Суфле "рыбка золотая"	100	14,22	11,95	8,55	199	0,11	0,45	0,06		31,05	150,6	23,96	0,73
056/а	Пюре картофельное	150	3,12	4,03	18,02	121	0,11	9	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
030\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
40/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		25,04			24,72			0,32
Всего в Обед			32,3	29,32	112,05	841	0,52	69,48	0,1		238,31	552,67	153,66	10,4
Всего в 2 неделю четверг			49,39	54,45	187,39	1436	0,76	70,81	0,21		618,7	997,34	241,04	14,93

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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													
Масло 068/а	Масло сливочное порцией	10	0,07	7,8	0,1	71								
117/1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,15	8,24	24,01	195			0,05		1,8	2,6	0,04	0,0
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,1	0,78	0,03		164,05	159,12	32,73	0,5
Хлеб 140/5	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,4
	Бананы свежие	150	2,25		33,6	137	0,11				17,2	105,6	30,8	
	Всего в Завтрак		15,19	19,96	95,99	618	0,06	15			12	42	63	0,9
	Обед						0,3	16,3	0,09		302,45	404,72	143,74	3,97
018	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	104	0,02	4,81			36,59	43,81	21,52	1,35
041/1	Уха со взбитым яйцом	250	7,31	3,23	12,05	107	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	6,47	169	0,05	0,8	0,01		9,03	136,75	18,22	1,99
057/а	Рагу овощное	150	3,72	4,95	16,57	126	0,1	13,43	0,03		93,03	107,63	38,48	1,09
122\б	Компот из сухофруктов (курага)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
	Всего в Обед		34,47	26,26	107,75	809	0,53	26,46	0,06		243,09	670,23	200,06	10,95
	Всего в 2 неделю пятница		49,66	46,22	203,74	1427	0,82	42,76	0,15		545,54	1074,95	343,8	14,92

