

УТВЕРЖАЮ
Муниципальное
Директор МАОУ
«ОШ Х.Малая Скатовка»
Александра О.Н.
Приказ от 28.02.2022 № 125



Примерное десятидневное меню

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа Х.Малая Скатовка» Муниципального образования «Город Саратов» для детей основного общего образования (11-16 лет)

СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
протокол от 25.02.2022 № 2

Муниципальное автономное
автономное
общеобразовательное учреждение
"основная
общеобразовательная школа
Х.Малая Скатовка
Муниципального
образования "Город Саратов"

Подписан: Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение "
Основная общеобразовательная школа
Х.Малая Скатовка Муниципального
образования "Город Саратов"
DN: INN=006432003803, SNIL.S=10628043121,
OSGRN=1026401189540, STREET="Саратовская
область, Саратовский район, хутор Малая Скатовка,
ул. Дорожная, 14", E=ml.skatovka@mail.ru, C=RU,
S=Саратовская область, L=хутор Малая Скатовка,
O="Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение "
Основная общеобразовательная школа
Х.Малая Скатовка Муниципального
образования "Город Саратов""", G=Оксана
Николаевна, SN=Алехина, T=директор, CN=""
Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение "
Основная общеобразовательная школа
Х.Малая Скатовка Муниципального
образования "Город Саратов"""
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.02.28 14:25:44+04:00
Foxit ReaderPDF Версия: 10.1.1

Сезон: Весенне-летний

День недели: Понедельник

Неделя 1, день 1

Возрастная категория: 11-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минералы							
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	Завтрак Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10.9	15.9	49.7	384.9	35	0.27	0.2	65.3	3	0.64	439	423	180	82	302	2.3	64	18.1	105.7	
			200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
			50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
			Итого за завтрак	510	14.85	20.8	93.55	620.2		0.31	0.3	71.1	3	0.68	604.7	499	199	95.8	354.2	4.08	64	18.1
3	Обед Суп гороховый Овощное рагу Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250	8.35	5.75	20.35	166.42	7	0.182	0.1	121.5	0	5.95	119.8	478	33.75	36.3	100.5	1.845	20	2.5	36	
			200	3.8	10.1	18.2	179	3	0.11	0.1	414.3	1.89	16.2	225	572	74	38	94	1.4	36.5	0.8	54.6
			200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
			20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.1	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	
	Итого за обед	700	17.34	17.74	79.8	558.92		0.504	0.3	550.8	1.89	22.33	620.4	1128	204.65	96.6	262.1	4.895	56.5	18.1	105.6	
	Итого за день	1210	32.19	38.54	173.35	1179.12		0.814	0.6	621.9	4.89	23.01	1225	1627	403.65	192	616.3	8.975	120.5	36.2	211.3	

День недели: Вторник

Неделя 1, день 2

Возрастная категория: 11-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	250	10.4	14.5	46.9	359.9	36	0.23	0.19	67.3	3.15	0.68	423	269	158	61	231	1.6	64.5	3.9	26						
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7						
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0						
	Итого за завтрак	480	13.8	15.86	66.66	470		0.353	0.275	67.68	3.15	1.9	566.2	341.3	202.4	77.9	278.2	3.45	64.5	12.56	26.7						
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5.77	4.1	14.25	116.75	12	0.06	0.045	126.75	0.06	4.6	72.5	277.75	13	16	45	0.67	12.75	1.182	26.5						
	Запеканка картофельная с говядиной	150	17.6	17.3	19.9	306.5	17	0.15	0.2	27.2	0.16	9.9	280	820	24	42	210	3.11	43	1.66	92						
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0						
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15						
	Итого за день	650	28.56	23.29	75.4	636.75		0.422	0.395	168.95	0.22	14.68	628.1	1176	133.9	80.3	322.6	5.43	55.75	17.602	133.5						

День недели: Среда

Неделя 1, день 3

Возрастная категория: 11-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
Завтрак	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3	29	0.08	0.5	262.4	4.05	0.4	338	238	144	22	269	2.8	56.3	34.7	84						
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0						
Итого за завтрак		430	20.3	27.26	23.76	425.3		0.203	0.585	262.7	4.05	0.5	480.6	301.3	186	38.1	314.9	4.61	56.3	43.34	84						
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.87	7.07	12.65	137.95	8	0.04	0.052	168.25	0	8.45	133.75	330.75	42	24	53.25	1.08	21.5	0.49	28.25						
	Плов с мясом кур	250	34	10.1	41.5	393.4	15	0.11	0.1	183.8	9.97	3	216	479	32	135	2992	2.5	299.8	34.4	127						
	Кисель	200	0	0	17.4	69.4	25	0	0	0	0	0	1.62	0	8.1	1.8	0	0.002	0	0	180.18						
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0						
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15						
Итого за обед		750	44.56	19.06	93	733.25		0.362	0.302	352.05	9.97	11.61	626.87	887.75	129	181	3108.55	5.142	321.3	49.65	350.43						
Итого за день		1180	64.86	46.32	116.76	1158.55	0	0.565	0.887	614.75	14.02	12.11	1107.47	1189.05	315	219.1	3423.45	9.752	377.6	92.99	434.43						

День неценз: Черверг

Неделя I, день 4

Возрастная категория: 11 - 16 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	Завтрак Занесанка творожная с морковью Чай с молоком и сахаром	200	18.6	16	36.5	363.2	28	0.11	0.3	1585	2.39	2.83	234	360	186	67	266	1.6	37.8	23.8	108						
			1.6	1.1	8.7	50.9	24	0.01	0.07	6.9	0	0.3	20	81	57	9.9	46	0.77	4.5	0.88	10						
			30	2.16	2.55	16.7	47	0.018	0.114	0	0	0.3	0	0	0	92.1	0	0	0.06	0	0	0					
			30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0					
			Итого за завтрак	460	25.56	21.01	74.96	594.7		0.261	0.559	1591.9	2.39	3.49	395.9	483.3	372.6	89.2	350.7	3.51	42.3	33.32	118				
3	Обед Шш из свясей капусты со сметаной Рыбная котлета Макаронны отварные Соус красный Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250	5.77	7.02	7.15	115.25	9	0.027	0.04	131.25	0	13.45	123.25	230	4.5	16.5	38.75	0.59	19	0.42	18.5						
			100	14.1	2.8	8.6	115	13	0.08	0.09	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8	566					
			200	7.1	7.4	43.7	369.3	1	0.08	0.03	35.5	1.59	0	198	71	14	10	53	1	27.7	0.1	14					
			30	1.65	1.2	4.45	35.5	43	0.01	0	64	0.02	1.34	6	71	4.6	6	12	0.26	0.9	0.22	4.5					
			200	0.6	0.2	15.2	65.3	50	0.01	0.05	98.04	0.19	80	2	8	11	3	3	0.5	0	0	0					
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0							
			830	33.91	20.51	100.55	832.85	46	0.13	0.1	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15						
			Итого за день	1290	59.47	41.52	175.51	1427.55		0.68	0.919	1942.7	7.63	98.6	1220.7	1242.3	489.6	185.9	708.75	8.32	227.9	62.62	736				

День недели: Пятница

Неделя 1, день 5

Возрастная категория: 11-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
1	Завтрак	Суп молочный рисовый	6.12	5.62	22.97	166.85	31	0.065	0.22	29.75	0.032	0.91	142.25	229.25	187.5	30	164	0.34	26	5.75	45						
			0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0						
			3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0							
	Итого за завтрак	480	9.52	6.98	42.53	275.85		0.188	0.305	30.05	0.032	1.01	284.85	292.55	229.5	46.1	209.9	2.15	26	14.39	45						
3	Обед	Суп на м/б с макаронными изделиями	6.45	3.45	23.12	149.5	10	0.1	0.065	122	0	8.6	116.25	513	17.25	26	68.25	1.08	21	0.29	41						
			7.5	14.4	3.2	10.1	126.4	19	0.05	0.06	4.72	0	0.47	158	172	22	48	108	1.03	13	13.8	77					
			150	3.7	4.4	14.6	113.5	6	0.03	0.06	125	0.09	31.9	116	506	82	32	63	1.23	25	0.7	29					
			200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0					
			20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0					
	Итого за обед	725	29.74	12.94	89.07	602.9		0.392	0.335	266.72	0.09	41.15	665.85	1269.2	218.15	128.3	306.85	4.99	59	29.55	162						
	Итого за день	1205	39.26	19.92	131.6	878.75		0.58	0.64	296.77	0.122	42.16	950.7	1561.8	447.65	174.4	516.75	7.14	85	43.94	207						

День недели: Понедельник

Неделя 2, день 6

Возрастная категория: 11-16 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	10.7	15.9	42.7	357.1	34	0.26	0.22	62.5	2.97	0.65	433	341	173	79	291	2.3	64	18.2	78						
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0						
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	45	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0						
итого за завтрак		500	14.65	20.8	86.55	592.4		0.3	0.255	68.3	2.97	0.69	598.7	417	192	92.8	343.2	4.08	64	18.2	78						
Обед	Суп картофельный с клецками	250	5.77	4.1	14.25	116.75	12	0.06	0.045	126.75	0.06	4.6	72.5	277.75	13	16	45	0.67	12.75	1.182	26.5						
	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9	2	0.08	0.07	51.1	1.44	0.06	321	76	168	15	133	1	27.6	2.6	13.3						
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0						
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15						
итого за обед		700	21.46	15.59	93.7	611.15		0.352	0.265	192.85	1.5	4.84	669.1	431.95	277.9	53.3	245.6	3.32	40.35	18.542	54.8						
Итого за день		1200	36.11	36.39	180.25	1203.55		0.652	0.52	261.15	4.47	5.53	1267.8	848.95	469.9	146.1	588.8	7.4	104.35	36.742	132.8						

День недели: Вторник

Неделя 2, день 7

Возрастная категория: 11-16 лет

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/п)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Завтрак	Сырники	100	19,6	5,6	20,6	213,4	30	0,02	0,2	29,1	0,1	0,18	92	106	138	21	191	0,54	17	25,1	34
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,7	98,4	47	0,018	0,114	0	0	0,3	0	0	92,1	0	0	0,06	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	20	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2	45	0,123	0,075	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	12,3	38,7	1,08	0	8,64	0
		360	25,16	9,51	56,86	420,8		0,161	0,399	29,4	0,1	0,58	234,6	169,3	272,1	37,1	236,9	2,41	17	33,74	34
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25	9	0,027	0,04	131,25	0	13,45	123,25	230	4,5	16,5	38,75	0,59	19	0,42	18,5
	Жаркое по-домашнему	250	20,03	20,12	21,5	346,8	16	0,17	0,23	44	10,3	11,9	350	946	29	48	240	4	51	0,6	80
Итого за обед	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	22	0	0	15	0	0,02	0,1	0,2	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	45	0,082	0,05	0	0	0,04	94,6	28,2	25	8,2	25,8	0,72	0	5,76	0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	46	0,13	0,1	0	0	0,12	180,9	49,8	21,9	12	37,5	0,84	0	9	15
Итого за день		750	30,99	29,03	69,9	675,55		0,409	0,42	190,25	10,3	25,53	748,85	1254,2	130,4	86,8	346,35	6,24	70	15,78	113,5
		1110	56,15	38,54	126,76	1096,35		0,57	0,819	219,65	10,4	26,11	983,45	1423,5	402,5	123,9	583,25	8,65	87	49,52	147,5

День недели: Среда

Неделя 2, день 8

Возрастная категория: 11-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминны										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
Завтрак	Омлет натуральный	200	16.9	23.9	4.2	316.3	29	0.08	0.5	262.4	4.05	0.4	338	238	144	22	269	2.8	56.3	34.7	84						
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0						
Итого за завтрак		430	20.3	27.26	23.76	425.3		0.203	0.585	262.7	4.05	0.5	480.6	301.3	186	38.1	314.9	4.61	56.3	43.34	84						
Обед	Рассолылик Ленинградский	250	5.92	7.25	17.02	156.9	11	0.08	0.065	130	0	6.92	246	418.7	26.25	24.75	64.25	0.88	20.75	0.94	35.25						
	Гуляш из мяса кур	150	7.9	6.8	28.6	207.7	14	0.05	0.05	33.7	0.19	0.04	241	57.5	126	11	100	0.77	21	1.94	10						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	4	0.21	0.12	19.2	0.09	0	149	219	15	120	181	4.04	22	3.52	16						
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0						
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15						
Итого за обед		800	27.31	22.24	122.87	811.8		0.552	0.385	197.9	0.28	7.14	911.6	773.4	264.15	178.05	412.85	7.34	63.75	21.16	76.25						
Итого за день		1230	47.61	49.5	146.63	1237.1		0.755	0.97	460.6	4.33	7.64	1392.2	1074.7	450.15	216.15	727.75	11.95	120.05	64.5	160.25						

День недели: Четверг

Неделя 2, день 9

Возрастная категория: 11-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.87	5.67	22.32	167.75	32	0.075	0.22	29.75	0.032	0.91	140.75	233.2	189.5	24.25	153	0.44	26	3.1	39.75						
			Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7				
			Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0					
Итого за завтрак		480	10.27	7.03	42.08	277.85		0.198	0.305	30.13	0.032	2.13	283.95	305.5	233.9	41.15	200.2	2.29	26	11.76	40.45						
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.87	7.07	12.65	137.95	8	0.04	0.052	168.25	0	8.45	133.75	330.75	42	24	53.25	1.08	21.5	0.49	28.25						
			Рыбная котлета	100	14.1	2.8	8.6	115	13	0.08	0.09	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8	566				
			Каша гороховая	200	19.3	1.8	45	273.1	5	0.58	0.12	1.2	5.2	0	221	725	103	93.2	287	5.94	31.8	11.55	30				
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0							
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15							
Итого за обед		800	44.46	13.56	107.5	739.55		0.912	0.412	206.45	8.64	8.79	850.35	1435	277.9	180.5	505.85	9.57	191.3	40.6	639.25						
Итого за день		1280	54.73	20.59	149.58	1017.4		1.11	0.717	236.58	8.672	10.92	1134.3	1740.5	511.8	221.65	796.05	11.86	217.3	52.36	679.7						

День недели: Пятница

Неделя 2, день 10

Возрастная категория: 11-16 лет

Присл пиши	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витаминны										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.5	33	0.09	0.17	41.57	1.83	0.66	419	195	144	34	154	0.6	62	5.1	35						
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0						
Итого за завтрак		480	9.6	10.06	49.46	331.5		0.213	0.255	41.87	1.83	0.76	561.6	258.3	186	50.1	199.9	2.41	62	13.74	35						
	Суп на м/б с макаронными изделиями	250	6.45	3.45	23.12	149.5	10	0.1	0.065	122	0	8.6	116.25	513	17.25	26	68.25	1.08	21	0.29	41						
	Ленивые голубцы с мясом кур	100	8.4	7.9	6.4	130.7	18	0.03	0.07	12.8	2.5	11	98	210	30	13	74	1.1	14	0.9	29						
	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	369.3	1	0.08	0.03	35.5	1.59	0	198	71	14	10	53	1	27.7	0.1	14						
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	50	0.01	0.05	98.04	0.19	80	2	8	11	3	3	0.5	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0						
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15						
	Итого за обед	800	27.24	20.84	109.87	847.3		0.432	0.365	268.34	4.28	99.76	689.75	880	119.15	72.2	261.55	5.24	62.7	16.05	99						
	Итого за день	1280	36.84	30.9	159.33	1178.8		0.645	0.62	310.21	6.11	100.52	1251.4	1138.3	305.15	122.3	461.45	7.65	124.7	29.79	134						