

Утверждено
Директор школы

Рящиков П.И.

Приказ № 208 от 01 сентября 2025 г



**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
(осенне - зимний сезон)
на 2025 - 2026 учебный год
МБОУ СОШ с. Тастуба
муниципального района Дуванский район
Республики Башкортостан**

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуьба
Рашиков, П.И.

Дата:

		Возраст 7-11 лет						Неделя I День 1					Дата:				
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р				
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
1.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,20	6,00	38,40	276,00	0,09	10,17		107,90	0,62	1,88					
2.	Куриное филе ,тушеное с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69		288,00		1,26					
3.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57					
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	0				
	Всего за завтрак	520	37,68	33,24	95,31	849	0,177	90,875	0	416,99	10,58	4,26	0				
	Обед																
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,20	16,54	97,68	0,09	1,69		11,77	18,41	0,91					
3.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	362,90	1,49	0,28		23,44	174,67	6,65					
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20				
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55					
	Всего за обед	700	31,19	11,61	106,58	624,58	1,597	2,025	0,3	45,47	200,08	8,14	7,20				
	Всего за день		68,87	44,85	201,89	1473,58	1,77	92,90	0,30	462,46	210,66	12,40					

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 2

Дата:

Утверждаю
Директор СОШ с. Тасгуба
Рячиков, Л.И.

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Дата: Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P			
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
1.	Макаронные изделия отварные	180	6,39	6,70	39,33	230,00	0,70	0,00	31,95	12,60	9,00	0,90	47,70			
2	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00			
3	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	3,12	2,76	0,13	6,18			
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	107,00			
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55				
	Всего за завтрак	560	30,61	28,6	90,5	730,11	0,897	1,045	103,64	186,72	72,46	5,43	330,88			
2.	Обед															
2.	Суп картофельный с крупой	220	2,23	2,69	13,53	87,45	0,10	10,12		17,74	32,68	1,17				
3.	Картофельное пюре с маслом	155	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37		35,59	28,39	1,00				
4.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	169,55	0,07	0,42		54,45	19,95	0,44				
5.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57				
7.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55				
	Всего за обед	725	28,08	16,74	89,82	635,4	0,307	100,925	0	128,87	90,98	3,725	0			
	Всего за день		58,69	45,34	180,32	1365,51	1,20	101,97	103,64	315,59	163,44	9,16	330,88			

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастыба
А. Я. Рыжиков, П. И.

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 3

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
1.	Каша пшенная молочная вязкая	180	7,47	10,53	33,75	259,20	0,16	0,48	48,42	113,40	44,10	1,17	166,50					
2	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	90	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22		150,24	21,54	0,28						
3	"Най фруктовый" "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57						
4	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55						
	Всего за завтрак	520,00	31,78	19,87	102,32	680,48	0,21	80,72	48,42	284,73	75,60	2,57	166,50					
	Обед																	
1.	Салат из белокочанной капусты	60	1,20	2,70	6,10	53,70	0,01	12,99		35,29	12,30	0,45						
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	1,49	4,40	10,20	86,90	0,04	6,38		25,46	18,45	0,83						
3.	Жаркое по-домашнему	180	17,30	17,90	17,00	300,60	0,14	7,80	31,60	21,49	43,50	3,23	207,00					
4.	"Кисель витаминизированный" "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50		2,72	0,00	0,12						
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55						
	Всего за обед	720	24,14	25,8	83,45	663,2	0,20	35,29	31,60	94,96	81,25	5,18	207,00					
	Всего за день		55,92	45,67	185,77	1343,68	0,41	116,00	80,02	379,69	156,85	7,75	373,50					

Утверждаю
Директор СОШ с.Тастуба
Рящиков.П.И.

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст 7-11 лет			Ккал	Неделя 1 День 4			Дата:	Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества, г				Витамины, мг								
			Б	Ж	У		В1	С	А		Са	Mg	Fe	P	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
1.	Рис припущенный	180	4,50	5,20	46,70	251,43	0,05	0,00	0,00		13,18	31,90	0,69	0,00	
2.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	120	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10				29,16	27,29	1,09	
3.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50			2,72	0,00	0,12		
4	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015				10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	550	17,92	17,43	102,31	634,33	0,12	7,62	0,00		15,90	71,06	35,10	1,64	
	Обед														
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,62	4,56	7,29	77,49	0,05	24,03			36,22	16,98	0,62		
2.	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,60	37,80	240,00	0,18	0,00			12,97	67,50	3,94		
3.	Тефтели из говядины с рисом	90	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00		41,62	16,90	0,93		
4.	Ежики	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57		
5.	Чай фруктовый "Шиповник"														
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	0,00	
	Всего за обед	700	29,78	18,37	109,55	704,89	0,30	104,05	18,00		111,90	111,34	6,61	0,00	
	Всего за день		47,70	35,80	211,86	1339,22	0,41	111,66	18,00		127,80	182,40	41,71	1,64	

Утверждаю
Директор СОШ с. Гастува
Р. И. / Рыциков, П. И.

Овз / ММС / ГПД / За счет родительской платы

Возраст 7-11 лет

Неделя / День 5

Дата:

№ блюда	Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Мg	Fe	Р					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
1	Салат "Пестрый"	60	0,6	3,06	6,24	54	0,01	2,23	0	15,3	8,91	0,8	0					
2.	Картофельное пюре с маслом	155	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	10,20		39,00	28,00	1,00	84,00					
3.	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33		41,64	26,68	0,87						
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20					
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55						
	Всего за завтрак	555	22,13	19,32	75,31	562,92	0,16	12,82	0,30	106,20	70,59	3,25	91,20					
	Обед																	
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,90	5,10	13,20	106,60	0,07	5,40		21,00	19,80	0,70						
3.	Каша "Артек" молочная вязкая	155	6,00	6,00	30,66	201,66	0,11	0,36		96,99	30,33	1,75						
2.	Котлета рубленая из птицы	90	15,70	9,52	13,49	203,00	0,04	0,12	0,15	40,69	24,26	1,53						
5.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57						
7.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55						
	Всего за обед	700	33,65	21,52	110,9	751,26	0,25	85,30	0,15	179,77	84,35	5,10	0,00					
	Всего за день		55,78	40,84	186,21	1314,18	0,41	98,71	0,45	285,97	154,94	8,35	91,20					

Утверждаю
Директор СОШ с. Тасгуба
/ Радиков, П.И.

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 1

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,88	23,80	178,00	0,05	0,57	33,20		115,00	27,00	0,49	122,90		
2.	Напиток чайный "Витаминный"	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29		111,00	30,70	1,10			
3.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55			
4.	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0,00	71,60	0,01	0,13	52,00		176,00	6,60	0,26	100,00		
5.	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,01	2,00	0,00		42,00	22,00	2,20	32,00		
	Всего за завтрак	670	18,25	86,88	84,55	563,8	0,12	3,24	98,49	0,00	454,00	93,30	4,60	254,90		
	Обед															
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,10	2,00	15,00	88,66	0,06	1,28			10,70	14,74	0,68			
3.	Рату овощное	150	2,29	11,00	14,44	182,60	0,07	8,67	31,00		23,90	27,80	0,98	61,80		
4.	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00	164,40		
5.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20		
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55			
	Всего за обед	700	24,54	29,20	77,09	688,26	0,29	10,01	78,30	50,00	67,86	52,29	172,24	233,40		
	Всего за день		42,79	116,08	161,64	1252,06	0,40	13,24	176,79	50,00	521,86	145,59	176,84	488,30		

Утверждаю
 Директор СОШ с.Тастуба
 Рациков.П.И.

Дата:

Неделя II День 2

Возраст 7-11 лет

Возраст 7-11 лет										Неделя II День 2					Дата:					Минеральные вещества, мг				
№ блюда	Присем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р										
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
1.	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10	9,40	9,40	0,76	41,20	208,50										
2.	Тефтели из говядины с рисом	90/30	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93												
3	Ежики	200	0,47		0	19,78	81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
4.	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55											
	Всего за завтрак	520	19,37	11,91	90,04	549,06	0,12	0,02	40,10	51,02	36,30	8,69	41,75	208,50										
	Обед																							
1.	Салат Мазайка	60	0,84	5,04	4,92	68,40	0,01	3,30			6,63	5,01	3,21											
2	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,07	5,75	15,00		30,50	32,25	1,02											
3.	Плов из говядины отварной	180	24,57	7,29	29,99	283,14	0,07	2,12	132,30		16,20	97,20	1,80											
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			2,96	0,57												
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55											
	Всего за обед	740	44,76	24,63	98,51	771,54	0,18	91,19	147,30	11,09	66,29	142,03	6,58											
	Всего за день		64,13	36,54	188,55	1320,60	0,29	91,20	187,40	62,11	102,59	150,72	48,33	208,50										

Утверждаю
Директор ООО С.Тастуба
Рячиков, П.И.

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 2

Дата:

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1.	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10	9,40	9,40	0,76	41,20	208,50				
2.	Тефтели из говядины с рисом Ежки	90/30	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93						
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55					
	Всего за завтрак	520	19,37	11,91	90,04	549,06	0,12	0,02	40,10	51,02	36,30	8,69	41,75	208,50				
	Обед																	
1.	Салат Мазайка	60	0,84	5,04	4,92	68,40	0,01	3,30			6,63	5,01	3,21					
2.	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,07	5,75	15,00		30,50	32,25	1,02					
3.	Плов из говядины отварной	180	24,57	7,29	29,99	283,14	0,07	2,12	132,30		16,20	97,20	1,80					
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57						
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55					
	Всего за обед	740	44,76	24,63	98,51	771,54	0,18	91,19	147,30	11,09	66,29	142,03	6,58	0,00				
	Всего за день		64,13	36,54	188,55	1320,60	0,29	91,20	187,40	62,11	102,59	150,72	48,33	208,50				

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
/Рящиков П.И.

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Возраст 7-11 лет				Ккал	Неделя II День 3										Датум:	Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества, г					Витамины, мг															
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
	Завтрак																						
	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,02	8,22	0	0	22,86	11,72	0,57	0									
1	Плов из курицы	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00	22,30	39,85	1,90	233,00	0									
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20									
4	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55										
5	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54																	
	Всего за завтрак	540	25,26	35,66	88,07	779,14	0,11	8,94	147,30	22,30	72,97	20,62	234,15	7,20									
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	1,49	4,40	10,20	86,90	0,04	6,98		25,46	18,45	0,83											
2	Картофельное пюре с маслом	155	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37			35,59	28,39	1,03										
3	Тефтели из говядины с рисом	90	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93											
4	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20									
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55										
	Всего за обед	725	18,09	17,31	76,75	536,70	0,20	17,41	18,30	67,08	81,20	37,15	1,61	7,20									
	Всего за день		43,35	52,97	164,82	1315,84	0,31	26,34	165,60	89,38	154,17	57,77	235,76	14,40									

Утверждаю
Директор СОШ с. Тастуба
Ряцков П.И.

Дата:

Прием пищи, Наименование		Возраст 7-11 лет				Неделя II День 4										Минеральные вещества, мг				
		Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг													
	Блюда	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р						
1	Завтрак		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15						
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	5,64	37,80	240,60	0,26	0,00	23,04		14,07	132,95	4,55							
1	Улитки из отварного мяса	90	11,37	11,50	2,59	171,31	0,03	1,02	13,29	111,00	30,70	1,10	130,00							
2	(говядина)	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52			10,00	7,00	0,55							
3	Каша с молоком																			
4	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015	36,33	111,00	64,89	157,05	136,68	119,70						
	Всего за завтрак	490	27,86	21,34	78,14	632,11	0,34	1,56												
	Обед																			
	Винегрет овощной	60	0,75	1,42	4,27	33,00	0,01	2,11	97,20		20,50	15,10	0,56							
1	Суп крестьянский с крупой и сметаной	210	1,60	4,00	9,90	101,25	0,03	7,00			100,78	41,38	1,13	0,00						
2	Каша пшеничная вязкая	155	6,44	7,17	32,18	219,66	0,19	0,94	0,00		11,09	2,96	0,57							
3	Куриное филе в молочном соусе	100	16,10	3,40	5,30	116,10	0,00	0,00												
4	Паштет чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00												
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55							
	Всего за обед	775	34,94	16,89	105,2	710,01	0,26	90,07	133,53	111,00	156,31	76,14	3,21	29,00						
	Всего за день		62,80	38,23	183,34	1342,12	0,59	91,62			221,20	233,19	139,89	148,70						

Утверждаю
 Директор СОШ № 1 Тасгуба
 / Радиков П.И.

Возраст 7-11 лет
 Неделя II День 5
 Дети:

№ блюда			Примем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Возраст 7-11 лет			Неделя II День 5										Дата:					Минеральные вещества, мг				
					Пищевые вещества, г			Витамины, мг																			
						Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р										
2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
1		Завтрак																									
1		Картофельное пюре с маслом	180	4,13	8,00	26,40	194,40	0,16	13,60	42,80	0,00	52,00	38,00	1,40	432,39	112,00											
2		Котлеты студенческие	90	15,70	20,30	15,41	306,00	0,04	0,16			45,77	27,29	1,72	432,39												
3		Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	238,83												
4		Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	177,88												
Всего за завтрак			520,00	29,88	29,20	95,36	740,40	0,23	93,78	42,80	0,00	118,86	75,25	4,24	961,10												
Обед																											
1		Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	6,20	3,40	25,10	159,10	0,17	3,70			25,70	31,80	1,80													
2		Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10		9,40	9,40	0,76	41,20												
3		Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	11,37	11,50	2,59	171,31	0,03	1,02	23,04		10,12	16,00	1,58	119,70												
4		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20												
5		Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88													
Всего за обед			720	29,55	19,92	112,07	763,47	0,285	4,784	45,44	0	61,48	68,4	5,05	168,1												
Всего за день				59,43	49,12	207,43	1503,87	0,51	98,56	88,24	0,00	180,34	143,65	9,29	1129,20												