

Утверждаю _____

Директор МБОУ _____

**Примерное 10-дневное меню для организации питания
обучающихся на осенне-зимний период
(категория: дети с ОВЗ, дети-инвалиды 12 лет и старше)**

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена, руб.
		г	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг			

1 день

Завтрак

186	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,80	0,03	6,89	0,00	51,77	303,45	21,01	61,38	169,6	2,05	31,89	37,63	0,29	0,28	0	0,00
135	Быточки рубленные из птицы	100	13,57	9,72	13,15	0,00	7,87	204,00	31,25	12,55	87,89	0,84	23,84	70,06	0,52	0,04	0,18	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
Итого за 'Завтрак'			26,25	9,75	20,46	0,42	94,67	665,16	62,53	80,93	290	3,46	55,73	107,69	1,36	0,37	0,18	0,00

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0	67,21	3,02	0,04	16,12	0,00
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	37,66	19,15	39,67	0,63	3	307,98	1,26	0,04	13,56	0,00
227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	0,00
96	Гуляш	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'			27,66	13,46	28,22	9,29	118,01	819,25	109,2	88,41	339	6,69	20,22	417	7,87	0,34	30,07	0,00

Итого за день	53,91	23,21	48,68	9,71	212,68	1484,41	171,8	169,3	629	10,2	75,95	524,69	9,23	0,71	30,25	0,00
---------------	-------	-------	-------	------	--------	---------	-------	-------	-----	------	-------	--------	------	------	-------	------

2 день

Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	0	0,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	63,18	0,42	0,03	0,43	0,00
29/1	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00
Итого за 'Завтрак'		27,03	11,35	18,98	0,46	98,19	655,05	42,59	193,6	374,4	7,58	62,04	100,43	1,78	0,43	1,21	0,00	0,00

Обед

42	Винегрет овощной	100	1,44	0,00	2,57	0,00	10,11	65,99	28,03	19,49	42,97	0,84	0	201,8	0,14	0,05	13,28	0,00
63	Суп картофельный с крупной	280	2,96	0,01	2,40	0,39	24,12	127,07	18,84	26,96	88,38	1,04	9,52	244,24	0,31	0,1	7,84	0,00
138	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,20	0,00	33,92	416,87	20,01	37,55	169,6	1,67	20,16	294,88	7,24	0,06	0,61	0,00
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0,27	10	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'		26,90	15,74	28,78	0,99	117,94	826,07	83,37	102,3	367,9	5,05	29,77	741,22	8,44	0,56	31,73	0,00	0,00
Итого за день		53,92	27,09	47,75	1,45	216,13	1481,11	126	295,9	742,3	12,6	91,81	841,65	10,22	0,98	32,94	0,00	0,00

3 день

Завтрак

3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	18,08	21,81	10,57	21,33	358,32	31,75	40,91	198,7	2,19	27,82	434,94	5,74	0,13	5,69	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	0,00

Итого за 'Завтрак'

24,03 18,08 22,63 11,39 67,96 564,72 58,01 56,91 242,2 4,97 27,82 439,94 6,49 0,21 15,69 0,00

Обед

67	Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 с6.2021	290	8,74	0,03	5,19	0,00	42,45	244,75	44,86	50,55	138,6	2,68	20,53	341,68	0,36	0,24	5,41	0,00
144	Картофель отварной с маслом	190	3,66	0,02	4,55	0,00	30,30	175,32	17,8	39,65	100,9	1,56	27,34	36,01	0,24	0,16	7,66	0,00
4/7	Рыба, тушеная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,95	141,27	21,68	25,44	126	0,58	11,1	468,5	3,39	0,1	1,27	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
-	Масло сливочное	12	0,06	0,06	9,90	0,00	0,10	89,70	1,44	0	2,28	0,02	70,8	78,36	0,12	0	0	0,00

Итого за 'Обед'

29,61 12,93 28,57 5,98 138,07 905,46 116,5 142 445,3 7,24 129,8 924,85 4,86 0,65 14,45 0,00

Итого за день

53,64 31,01 51,19 17,37 206,03 1470,18 174,5 198,9 687,4 12,2 157,6 1364,8 11,35 0,86 30,14 0,00

4 день

Завтрак

6	Салат из белокочанной капусты	100	2,15	0,00	4,51	0,00	12,65	94,19	60,12	20,61	37,74	0,76	0	236,68	2,45	0,03	21,65	0,00
138	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,20	0,00	33,92	416,87	20,01	37,55	169,6	1,67	20,16	294,88	7,24	0,06	0,61	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00

Итого за 'Завтрак' 24,26 15,72 28,13 0,42 81,60 668,77 90,4 65,16 239,9 3 20,16 531,56 10,24 0,14 22,26 0,00
 Норма на завтрак 18,0-22,5 18,4-23,0 76,6-95,8 544,0-680,0 180,0-225,0 0,3-0,4 14,0-17,5
 Обед

58	Борщ с капустой и картофелем	290	2,32	0,31	6,22	0,00	17,34	128,91	48,6	26,64	59,71	1,27	44,78	293,62	0,29	0,06	9,22	0,00
99	Котлеты, биточки, шницели	110	9,73	7,94	10,04	0,00	13,75	184,11	32,11	20,28	102,7	0,93	8,79	30,26	2,01	0,04	0,12	0,00
183	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
-	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0,27	10	0,00

Итого за 'Обед' 26,63 8,27 23,48 0,60 134,90 832,43 114 223,6 461,2 9,12 82,36 357,62 3,77 0,75 19,35 0,00

Итого за день 50,90 23,99 51,61 1,02 216,51 1501,20 204,4 288,8 701,1 12,1 102,5 889,17 14,01 0,9 41,61 0,00

5 день

Завтрак

191	Каша рисовая молочная вязкая	210	5,89		2,84	8,13		0,00	41,23	260,49	118,3	33,25	138,6	0,55	53,69	59,29	0,24	0,06	0,21	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80		0,00	0,40		0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00
324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00		0,00	0,00		0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0,00
-	Сыр	15	3,95		3,95	3,99		0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	0,00
-	Апельсин	150	1,35		0,00	0,30		0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,45	0	12	0,3	0,06	90	0,00
Итого за 'Завтрак'		14,99	6,79	12,82	0,70	102,56	578,33	329,8	68	295,6	1,71	85,19	106,99	1,15	0,17	90,32	0,00			

Обед

24/2	Суп молочный с лапшой	260	6,87	5,19	7,75	0,20	20,83	179,00	217,2	26,69	166	0,44	46,8	51,74	0,26	0,08	0,95	0,00
146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84	0,00
135	Биточки рубленые из птицы	100	13,57	9,72	13,15	0,00	7,87	204,00	31,25	12,55	87,89	0,84	23,84	70,06	0,52	0,04	0,18	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'		29,30	15,99	27,91	0,80	117,87	824,82	326,6	103,5	442,4	5,05	99,02	179,54	1,77	0,43	15,08	0,00	
Итого за день		44,29	22,78	40,73	1,50	220,44	1403,14	656,4	171,5	737,9	6,76	184,2	286,53	2,92	0,6	105,4	0,00	

6 день

Завтрак

227	Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	0,03	4,70	0,00	45,53	252,08	11,96	9,48	52,44	0,96	19,14	35,3	1,08	0,08	0	0,00
99	Котлеты, биточки, шинцели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	29,19	18,43	93,34	0,85	7,99	27,51	1,83	0,03	0,11	0,00
317	Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00
Итого за 'Завтрак'		19,71	7,24	14,23	0,40	99,77	602,23	271,2	47,09	178,3	2,35	129,1	66,09	3,45	0,47	11,31	0,00	

Обед

15	Салат из свежих помидоров и огурцов №15	110	0,86	0,00	5,18	0,00	5,29	69,34	16,51	13,28	28,16	0,61	0	63,28	0,37	0,03	6,27	0,00
56	Рассольник ленинградский	300	2,88	0,32	6,01	0,00	21,00	147,70	28,94	27,9	82,12	1,05	27,79	294,14	0,33	0,1	8,05	0,00
101	Жаркое по-домашнему	200	20,22	17,68	20,19	0,00	21,99	346,40	30,55	49,46	256,5	3,78	0	0	0	0,11	2,72	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'		28,75	18,18	32,04	0,60	108,55	817,88	106,7	117	444,3	7,84	27,79	357,73	1,45	0,39	17,15	0,00	
Итого за День		48,47	25,42	46,27	1,00	208,32	1420,10	377,8	164,1	622,6	10,2	156,9	423,82	4,91	0,86	28,47	0,00	

7 день

Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	0	0,00
134	Фрикадельки из кур	100	13,82	13,56	13,73	0,00	7,36	207,93	37,4	16,82	120,5	1,38	55,45	113,5	0,67	0,06	0,12	0,00
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00

Итого за 'Завтрак'

29,33 13,59 21,54 0,40 102,82 705,98 68,73 200,6 412,1 8,02 87,35 150,79 2,03 0,45 1,24 0,00

Обед

42	Винегрет овощной	110	1,58	0,00	2,83	0,00	11,12	72,59	30,83	21,44	47,27	0,93	0	221,98	0,16	0,05	14,61	0,00
70	Свекольник	300	2,97	0,34	5,37	0,00	21,31	138,32	40	33,15	72,6	1,67	16,99	279,5	0,29	0,07	5,96	0,00
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,90	8,37	4,36	0,01	5,45	94,26	8,09	9,68	17,06	0,29	0	0	0	0,01	1,3	0,00
146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
-	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	0,00

Итого за 'Обед'

22,36 9,83 27,81 0,61 127,14 821,74 158,3 128,5 327,3 6,67 104,4 624,52 1,53 0,44 35,81 0,00

Итого за день

51,69 23,42 49,36 1,01 229,96 1527,72 227 329,1 739,3 14,7 191,7 775,31 3,56 0,89 37,05 0,00

8 день

Завтрак

6	Салат из белокачанной капусты	100	2,15																	
138	Плов из курицы	180	16,42																	
300	Чай с сахаром	200	0,08																	
	Хлеб пшеничный формовой из																			
-	муки высшего сорта	50	3,80																	
-	Дюблоти	100	0,40																	
Итого за 'Завтрак'		22,84	14,15	26,21	0,82	89,81	675,76	104,4	70,4	233,9	5,04	18,14	507,07	9,72	0,17	32,2	0,00			

Обед

	Овощи натуральные свежие (порциями)	110	0,88	0,00	0,11	0,00	3,85	17,52	25,3	15,4	46,2	0,66	0	11	0,11	0,03	11	0,00
67	Суп крестьянский с крупой	300	2,81	0,30	6,62	0,00	17,76	138,19	38,36	21,53	76,97	0,8	10,8	261,18	2,43	0,06	9,61	0,00
230	Макаронные изделия, отварные с овощами №230, сб. 2021	200	5,65	0,03	4,51	0,00	33,80	195,75	30,48	20,96	59,38	1,04	21,24	546,28	0,33	0,06	2,12	0,00
96	Гуляш	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'		29,30	15,09	27,63	0,60	119,51	822,93	137,2	104,7	417,1	7,19	32,04	829,49	5,68	0,33	23,16	0,00	
Итого за день		52,14	29,24	53,84	1,42	209,32	1498,69	241,6	175,1	651	12,2	50,18	1336,6	15,4	0,5	55,35	0,00	

9 день

Завтрак

185	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,62	0,03	5,34	0,00	53,99	281,99	30,23	43,48	186,2	3,27	31,25	35,3	1,46	0,19	0	0,00
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	63,18	0,42	0,03	0,43	0,00
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00
Итого за 'Завтрак'		27,20	14,19	20,13	0,50	96,71	657,78	168,7	73,75	385,6	4,88	81,4	120,48	2,43	0,31	0,95	0,00	0,00

Обед

63	Суп картофельный с крупой	300	3,17	0,01	2,58	0,42	25,85	136,15	20,19	28,89	94,7	1,11	10,2	261,69	0,33	0,1	8,4	0,00
183	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,89	0,03	7,00	0,00	57,02	320,12	17,67	167,2	244,8	5,73	30,3	35,29	0,76	0,32	0	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00
Итого за 'Обед'		33,23	13,52	22,63	2,67	129,34	831,65	94,58	230,2	532,6	9,58	85,93	356,06	3,14	0,57	8,73	0,00	0,00
Итого за день		60,43	27,72	42,76	3,17	226,05	1489,43	263,3	304	918,2	14,5	167,3	476,54	5,57	0,89	9,68	0,00	0,00

10 день

Завтрак

146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84	0,00
99	Коллеты, биточки, шинцели	100	8,85	7,22	9,12	0,00	12,50	167,37	29,19	18,43	93,34	0,85	7,99	27,51	1,83	0,03	0,11	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	0,00
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	0,00

Итого за 'Завтрак'

17,71 8,12 16,07 0,40 87,91 563,85 100,7 71,3 250,8 5,57 36,37 84,95 2,82 0,26 17,95 0,00

Обед

68	Суп- лапша домашняя	300	3,07	0,76	2,52	0,00	15,08	93,87	14,85	8,7	34,47	0,49	13,9	255,67	0,1	0,03	0,72	0,00
135	Биточки рубленые из птицы	120	16,29	11,67	15,78	0,00	9,44	244,80	37,5	15,06	105,5	1,01	28,61	84,07	0,63	0,04	0,22	0,00
-	Рис припущенный сб. 2021	200	4,84	0,03	6,35	0,00	51,75	283,90	6,99	33,72	98,89	0,69	41,3	45,71	0,35	0,06	0,02	0,00
-	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0,00
-	Хлеб пшеничный формовой из муки высшего сорта	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	0,00
-	Хлеб ржаной простой формовой	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0,00

Итого за 'Обед'

28,46 12,46 25,25 0,60 124,30 830,07 76,31 75,79 305,7 3,75 83,81 385,75 1,82 0,22 0,96 0,00

Итого за день

46,17 20,58 41,31 1,00 212,20 1393,91 177 147,1 556,5 9,32 120,2 470,7 4,64 0,48 18,91 0,00