

«Утверждено»  
 Директор МОУ «Кокшамарская  
 СОШ им. И.С.Ключникова-Палантая»:  
 Б.В. Кондратьев



**Десятидневное меню**  
**МОУ «Кокшамарская средняя общеобразовательная школа им. И.С.Ключникова-Палантая»**  
**для учащихся 7-11 лет**

**1 день**

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
134	180	Каша пшеничная с маслом	8,17	9,32	40,18	260,98	166,21	2,91	0,16	-	1,46
382	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	0,56	0,04	0,15	1,30
1	35	Бутерброд с маслом	3,12	7,57	19,57	161,00	10,40	0,46	0,04	0,01	-
	100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	42,00					
2	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04
	<b>540</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>17,86</b>	<b>23,01</b>	<b>105,00</b>	<b>679,08</b>	<b>344,61</b>	<b>4,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>2,80</b>
		<b>ОБЕД</b>									
102	250	Суп гороховый	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	2,03	0,23	-	5,81
110	90	Курица отварная	21,18	17,49	5,64	265,20	65,40	1,94	0,06	-	0,02
302	150	Гречка отварная	8,96	5,57	37,06	238,08	13,81	4,48	0,19	0,11	-
833(528)	50	Соус красный основной	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	0,11	0,01	-	0,80
45	50	Икра морковная	1,05	3,65	5,15	57,50	13,94	0,54	0,03	0,03	2,58
349	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	-	1,08
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
	<b>850</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>40,71</b>	<b>33,71</b>	<b>118,59</b>	<b>926,80</b>	<b>141,16</b>	<b>9,28</b>	<b>0,53</b>	<b>0,14</b>	<b>10,29</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>									
	75	Пирожки с картошкой	1,42	2,24	11,24	72,56					

	100	Сок натуральный фруктовый	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
251	180	Кефир	5,40	1,80	7,20	72,00	216,00	0,18	0,07	0,30	1,26
	<b>355</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>7,30</b>	<b>4,04</b>	<b>29,56</b>	<b>189,21</b>	<b>223,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>3,16</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>65,87</b>	<b>60,76</b>	<b>253,15</b>	<b>1795,09</b>	<b>709,37</b>	<b>13,74</b>	<b>0,86</b>	<b>0,63</b>	<b>16,24</b>

## 2 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
131	200	Каша рисовая с маслом	3,08	4,06	36,97	197,00	5,90	0,46	0,03	-	-
951	200	Кофейный напиток на молоке	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	-	0,02	0,08	-
9	40	Бутерброд с сыром	16,00	1,00	70,00	123,00	250,00	2,00	0,20	0,50	-
	100	Апельсин	0,90	0,20	10,60	42,00					
2	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04
	<b>565</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>24,03</b>	<b>9,26</b>	<b>149,93</b>	<b>547,90</b>	<b>335,90</b>	<b>2,62</b>	<b>0,26</b>	<b>0,60</b>	<b>0,04</b>
	<b>ОБЕД</b>										
96	250	Рассольник	2,70	7,20	13,35	123,90	54,00	1,35	-	-	14,10
443	240	Рагу из птицы	29,12	33,34	41,79	586,96	84,52	4,22	0,34	0,34	21,60
112	25	Огурцы соленые	1,08	3,04	1,04	26,80	6,90	0,21	-	-	7,20
376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
	<b>775</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>36,70</b>	<b>44,18</b>	<b>96,78</b>	<b>879,06</b>	<b>151,42</b>	<b>6,180</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>42,90</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
	100	Плюшка сдобная	28,59	15,66	33,88	364,09					
349	200	Компот из кураги	0,04	-	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	-	1,08
	<b>300</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>28,63</b>	<b>15,66</b>	<b>58,64</b>	<b>458,29</b>	<b>6,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>89,36</b>	<b>69,10</b>	<b>305,35</b>	<b>1885,25</b>	<b>493,72</b>	<b>8,980</b>	<b>0,61</b>	<b>0,94</b>	<b>44,02</b>

## 3 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C

266	200	Каша «Дружба» с маслом	6,32	10,17	26,32	223,18	183,80	0,54	0,07	0,20	0,90
382	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	0,56	0,04	0,15	1,30
1	35	Бутерброд с маслом	3,12	7,57	19,57	161,00	10,40	0,46	0,04	0,01	-
	100	Груша	0,40	0,30	10,90	42,00					
2	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04
	<b>560</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>16,01</b>	<b>23,76</b>	<b>92,24</b>	<b>641,28</b>	<b>362,20</b>	<b>1,72</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>2,24</b>
<b>ОБЕД</b>											
88	250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	0,80	0,06	-	18,47
443	240	Плов из мяса	37,25	18,24	66,62	577,92	69,12	1,92	-	-	-
336	60	Капуста тушенная	1,10	2,59	13,80	85,40	8,78	0,68	0,08	-	12,60
351	200	Компот из свежих апельсинов	0,36	0,08	32,94	129,56	14,50	0,14	0,02	0,01	9,20
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
	<b>810</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>44,06</b>	<b>26,40</b>	<b>148,45</b>	<b>991,03</b>	<b>135,73</b>	<b>3,54</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	<b>40,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	75	Ватрушка с повидлом	5,43	7,22	43,05	261,00					
	100	Сок натуральный фруктовый	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-
	<b>375</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>6,11</b>	<b>7,22</b>	<b>68,17</b>	<b>333,65</b>	<b>13,60</b>	<b>0,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>
<b>ВСЕГО за день</b>			<b>66,18</b>	<b>57,38</b>	<b>308,86</b>	<b>1965,96</b>	<b>511,53</b>	<b>5,85</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>44,41</b>

#### 4 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
168	200	Каша овсяная с маслом	2,39	2,77	23,55	133,39	3,50	0,34	-	-	-
209	45	Яйцо	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	-	-
951	200	Кофейный напиток на молоке	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	-	0,02	0,08	-
	100	Мандарин	0,60	0,20	7,50	33,00					
2	50	Хлеб пшеничный	5,30	4,00	19,92	139,80	92,00	0,32	0,03	0,04	0,07
	<b>595</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>14,79</b>	<b>13,57</b>	<b>73,67</b>	<b>485,19</b>	<b>151,50</b>	<b>1,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>

<b>ОБЕД</b>											
103	250	Суп с макаронными изделиями	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	1,09	0,11	-	8,25
99	80	Котлеты мясные	14,40	11,66	11,60	210,00	26,13	1,03	0,06	0,10	0,90
59	130	Овощное рагу	2,21	6,50	12,95	119,26	29,98	0,95	0,08	0,05	9,10
46	50	Икра свекольная	1,10	3,35	5,15	55,00	16,18	0,73	0,02	0,03	2,09
349	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	-	1,08
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
	<b>770</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>24,04</b>	<b>24,95</b>	<b>98,20</b>	<b>696,61</b>	<b>103,29</b>	<b>3,98</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>21,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	110	Сочни	16,56	12,30	32,72	322,61	-	-	-	-	-
376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-
	<b>310</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>16,76</b>	<b>12,30</b>	<b>46,72</b>	<b>350,61</b>	<b>6,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>55,59</b>	<b>50,82</b>	<b>218,59</b>	<b>1532,41</b>	<b>260,79</b>	<b>6,04</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>21,49</b>

### 5 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
120	240	Суп молочный с макаронными изделиями	5,35	4,70	7,22	143,98	141,38	2,89	0,07	0,17	0,78
1	35	Бутерброд с маслом	3,12	7,57	19,57	161,00	10,40	0,46	0,04	0,01	-
382	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	0,56	0,04	0,15	1,30
	100	Банан	1,50	0,50	21,00	96,00					
2	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04
	<b>600</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>16,14</b>	<b>18,49</b>	<b>83,24</b>	<b>616,08</b>	<b>319,78</b>	<b>4,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД</b>											
82	250	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	1,19	0,05	-	10,29
401	75	Гуляш из говядины	11,07	11,46	3,54	160,81	26,93	1,85	0,06	0,10	4,47
511	150	Рис отварной	3,57	6,00	0,33	188,82	1,15	0,50	0,02	0,015	-
45	50	Икра морковная	1,05	3,65	5,15	57,50	13,94	0,54	0,03	0,03	2,58
376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-

785	Итого за обед	21,30	26,62	174,87	651,03	92,40	4,48	0,16	0,12	17,34
<b>ПОЛДНИК</b>										
100	Рогалики со сгущенкой	5,80	15,30	49,20	354,60					
631	200	Компот из свежих яблок	0,20	–	35,80	142,00	-	-	-	5,40
300	Итого за полдник	6,00	15,30	85,00	496,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40
<b>ВСЕГО за день</b>		<b>43,44</b>	<b>60,41</b>	<b>343,11</b>	<b>1763,71</b>	<b>412,18</b>	<b>8,55</b>	<b>0,32</b>	<b>0,47</b>	<b>24,85</b>

### 6 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
168	200	Каша манная с маслом	4,30	3,88	33,76	187,62	10,19	0,34	0,03	-	-
9	40	Бутерброд с сыром	16,00	1,00	70,00	123,00	250,00	2,00	0,20	0,50	-
951	200	Кофейный напиток на молоке	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	-	0,02	0,08	-
	100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	42,00	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
2	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04
565	Итого за завтрак	24,75	9,28	145,92	538,52	347,79	2,69	0,27	0,61	1,94	
<b>ОБЕД</b>											
87	250	Суп с рыбными консервами	8,60	8,41	14,33	167,25	45,30	1,28	0,10	0,15	9,11
451	80	Биточки мясные	14,40	11,66	11,60	210,00	26,13	1,03	0,06	0,10	0,90
309	150	Макарны отварные	5,48	4,17	33,25	196,31	9,32	0,74	0,06	0,02	-
833(528)	50	Соус красный основной	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	0,11	0,01	-	0,80
112	25	Огурцы соленые	1,08	3,04	1,04	26,80	6,90	0,21	-	-	7,20
376	200	Чай	0,20	–	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
815	Итого за обед	33,75	29,00	103,87	765,43	97,17	3,77	0,23	0,27	18,01	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	75	Булочка с кокосом	7,02	2,19	43,84	221,92					
	100	Сок натуральный фруктовый	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
251	180	Ряженка	5,40	1,80	7,20	72,00	223,40	0,18	0,04	0,23	0,54
355	Итого за полдник	12,90	3,99	62,16	338,57	231,00	0,37	0,05	0,24	2,44	

<b>ВСЕГО за день</b>	<b>71,39</b>	<b>42,27</b>	<b>311,95</b>	<b>1642,52</b>	<b>675,96</b>	<b>6,83</b>	<b>0,55</b>	<b>1,12</b>	<b>22,38</b>
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------

### 7 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
223	194	Запеканка творожная со сгущенным молоком	30,00	22,20	34,92	301,32	244,00	0,90	0,09	-	0,90
209	45	Яйцо варенное	16,00	1,00	70,00	123,00	250,00	2,00	0,20	0,50	-
382	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	0,56	0,04	0,15	1,30
	100	Апельсин	0,90	0,20	10,60	42,00	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
2	50	Хлеб пшеничный	5,30	4,00	19,92	139,80	92,00	0,32	0,03	0,04	0,07
	<b>589</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>55,72</b>	<b>31,12</b>	<b>160,93</b>	<b>751,32</b>	<b>715,60</b>	<b>3,97</b>	<b>0,37</b>	<b>0,70</b>	<b>4,17</b>
88	250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	0,80	0,06	-	18,47
436	240	Жаркое с мясом "Подомашнему"	33,05	8,97	318,01	595,20	37,32	4,84	0,25	-	10,81
336	60	Капуста тушенная	1,10	2,59	13,80	85,40	8,78	0,68	0,08	-	12,60
351	200	Компот из свежих апельсинов	0,36	0,08	32,94	129,56	14,50	0,14	0,02	0,01	9,20
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
	<b>810</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>39,86</b>	<b>17,13</b>	<b>399,84</b>	<b>1008,31</b>	<b>103,93</b>	<b>6,46</b>	<b>0,41</b>	<b>0,01</b>	<b>51,08</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>									
	100	Пирожок с сыром	5,43	7,22	43,05	261,00					
951	200	Кофейный напиток на	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	-	0,02	0,08	-
	<b>300</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>6,83</b>	<b>9,22</b>	<b>65,45</b>	<b>377,00</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>102,41</b>	<b>57,47</b>	<b>626,22</b>	<b>2136,63</b>	<b>853,53</b>	<b>10,43</b>	<b>0,80</b>	<b>0,79</b>	<b>55,25</b>

### 8 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C

168	200	Каша овсяная с маслом	2,39	2,77	23,55	133,39	3,50	0,34	-	-	-
1	35	Бутерброд с маслом	3,12	7,57	19,57	161,00	10,40	0,46	0,04	0,01	-
951	200	Кофейный напиток на молоке	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	-	0,02	0,08	-
	100	Груша	0,40	0,30	10,90	42,00					
2	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04
	560	<b>Итого за завтрак</b>	<b>9,96</b>	<b>14,64</b>	<b>86,38</b>	<b>522,29</b>	<b>93,90</b>	<b>0,96</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>
<b>ОБЕД</b>											
103	250	Суп с макаронными изделиями	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	1,09	0,11	-	8,25
291	240	Плов из птицы	22,73	26,89	37,95	396,20	21,60	1,80	0,08	0,13	1,53
46	50	Икра свекольная	1,10	3,35	5,15	55,00	16,18	0,73	0,02	0,03	2,09
349	200	Компот из сухофруктов	0,04	-	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	-	1,08
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
	800	<b>Итого за обед</b>	<b>30,16</b>	<b>33,68</b>	<b>111,60</b>	<b>763,55</b>	<b>68,78</b>	<b>3,80</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>12,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	75	Пицца									
	100	Сок натуральный фруктовый	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-
	375	<b>Итого за полдник</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>25,12</b>	<b>72,65</b>	<b>13,60</b>	<b>0,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>40,80</b>	<b>48,32</b>	<b>223,10</b>	<b>1358,49</b>	<b>176,28</b>	<b>5,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>14,89</b>

### 9 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
133	200	Каша пшеничная с маслом	6,75	10,42	25,85	224,94	185,85	72,22	0,10	0,20	0,90
9	40	Бутерброд с сыром	16,00	1,00	70,00	123,00	250,00	2,00	0,20	0,50	-
382	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	0,56	0,04	0,15	1,30
	100	Мандарин	0,60	0,20	7,50	33,00	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
2	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04
	565	<b>Итого за завтрак</b>	<b>29,52</b>	<b>17,34</b>	<b>138,80</b>	<b>596,04</b>	<b>611,45</b>	<b>75,13</b>	<b>0,36</b>	<b>0,88</b>	<b>4,14</b>

<b>ОБЕД</b>											
96	250	Рассольник	2,70	7,20	13,35	123,90	54,00	1,35	-	-	14,10
229	75	Рыба отварная	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	0,96	0,10	-	3,35
312	200	Картофельное пюре	3,18	6,46	18,28	165,98	46,63	104,00	0,12	0,12	17,51
45	50	Икра морковная	1,05	3,65	5,15	57,50	13,94	0,54	0,03	0,03	2,58
376	200	Чай	0,20	-	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
	<b>835</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>24,60</b>	<b>25,76</b>	<b>83,91</b>	<b>638,78</b>	<b>172,68</b>	<b>107,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>37,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	100	Кекс творожный	2,40	1,40	38,85	175,00					
351	200	Компот из свежих апельсинов	0,36	0,08	32,94	129,56	14,50	0,14	0,02	0,01	9,20
	<b>300</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>2,76</b>	<b>1,48</b>	<b>71,79</b>	<b>304,56</b>	<b>14,50</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>9,20</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>56,88</b>	<b>44,58</b>	<b>294,50</b>	<b>1539,38</b>	<b>798,63</b>	<b>182,52</b>	<b>0,62</b>	<b>1,03</b>	<b>50,87</b>

### 10 день

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
120	240	Суп молочный с макаронными изделиями	5,35	4,70	7,22	143,98	141,38	2,89	0,07	0,17	0,78
209	45	Яйцо	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	-	-
951	200	Кофейный напиток на молоке	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	-	0,02	0,08	-
	100	Банан	1,50	0,50	21,00	96,00	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
2	50	Хлеб пшеничный	5,30	4,00	19,92	139,80	92,00	0,32	0,03	0,04	0,07
	<b>635</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>18,65</b>	<b>15,80</b>	<b>70,84</b>	<b>558,78</b>	<b>296,98</b>	<b>4,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>2,75</b>
<b>ОБЕД</b>											
82	250	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	1,19	0,05	-	10,29
463	80	Тефтели с рисом	10,46	17,34	13,26	251,34	8,92	0,90	0,04	0,07	1,28
309	150	Макарны отварные	5,48	4,17	33,25	196,31	9,32	0,74	0,06	0,02	-
833(528)	50	Соус красный основной	0,39	1,12	3,05	23,67	3,53	0,11	0,01	-	0,80
336	60	Капуста тушеная	1,10	2,59	13,80	85,40	8,78	0,68	0,08	-	12,60



631	200	Компот из свежих яблок	0,20	–	35,80	142,00	-	-	-	-	5,40
148	60	Хлеб ржаной	3,60	0,60	26,60	113,40	-	-	-	-	-
	<b>850</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>23,04</b>	<b>30,73</b>	<b>251,01</b>	<b>914,61</b>	<b>74,93</b>	<b>3,61</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>30,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	90	Пирожок с творогом	5,80	15,30	49,20	354,60					
	100	Сок натуральный фруктовый	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90
376	200	Чай	0,20	–	14,00	28,00	6,00	0,40	-	-	-
	<b>390</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>6,48</b>	<b>15,30</b>	<b>74,32</b>	<b>427,25</b>	<b>13,60</b>	<b>0,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>48,16</b>	<b>61,83</b>	<b>396,17</b>	<b>1900,64</b>	<b>385,51</b>	<b>8,60</b>	<b>0,41</b>	<b>0,40</b>	<b>35,02</b>

















