

Директор МБОУ «Андринская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:

О.М.Федоренко

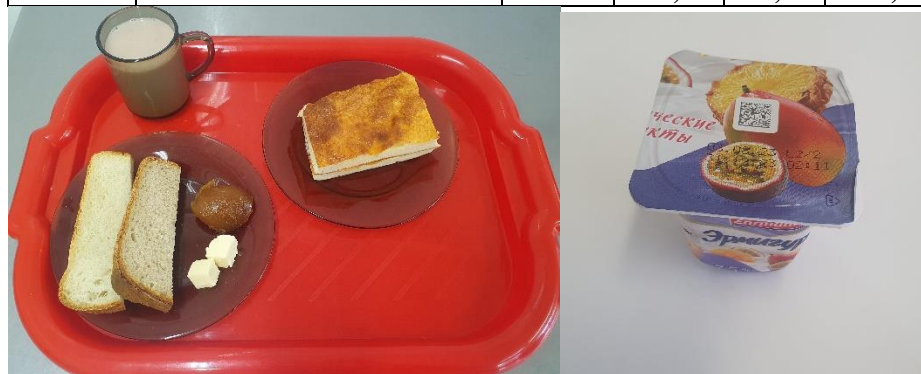
Приказ № 541-од от 30.08.2023 г.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ

**МБОУ « Андринская средняя общеобразовательная школа» осень (7-10 лет )**

| № рецепта                 | Наименование блюда           | Выход блюд (гр) | Пищевые свойства (гр) |              |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---------------------------|------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                           |                              |                 | Б                     | Ж            | У           |                                | В1            | С           | А            | Е           | Ca                        | Р             | Mg           | Fe          |
| <b>1 день<br/>ЗАВТРАК</b> |                              |                 |                       |              |             |                                |               |             |              |             |                           |               |              |             |
| 144                       | Запеканка рисовая с творогом | 200             | 17,3                  | 11,7         | 14,2        | 327,15                         | 0,08          | 0,17        | 0,02         | 0           | 214,09                    | 249,03        | 23,26        | 0,91        |
| 269                       | Какао с молоком              | 200             | 3,77                  | 3,7          | 24,4        | 146,9                          | 0,03          | 1           | 0,02         | 0,01        | 121,94                    | 114,13        | 6,7          | 0,51        |
|                           | Хлеб пшеничный               | 40              | 3,04                  | 0,32         | 19,7        | 94                             | 0,06          | 0           | 0            | 0           | 9,2                       | 26            | 5,6          | 0,44        |
|                           | Хлеб ржаной                  | 30              | 1,98                  | 0,36         | 10          | 52,2                           | 0,04          | 0           | 0            | 0,36        | 9,2                       | 42,4          | 10           | 1,24        |
|                           | Йогурт                       | 100             | 1,9                   | 7,5          | 15,6        | 140                            | 0,04          | 0,6         | 0,022        | 0           | 102                       | 96            | 10           | 0,1         |
| 382                       | Бутерброд (масло с повидлом) | 40              | 0,2                   | 8,3          | 14,3        | 123,6                          | 0,2           | 0,17        | 0,06         | 0,26        | 47,4                      | 57            | 7,2          | 0,45        |
|                           | <b>ИТОГО:</b>                | <b>570</b>      | <b>28,19</b>          | <b>31,88</b> | <b>98,2</b> | <b>883,85</b>                  | <b>0,45</b>   | <b>1,94</b> | <b>0,122</b> | <b>0,63</b> | <b>503,83</b>             | <b>584,56</b> | <b>62,76</b> | <b>3,65</b> |



| 1 день ОБЕД |                             |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |               |             |
|-------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 22          | Салат из свежих помидоров   | 60         | 0,6          | 6,1          | 2,76         | 68,35          | 0,03        | 12,28        | 0            | 3,04        | 7,64          | 14,2          | 10,92         | 0,49        |
| 42          | Рассольник ленинградский    | 250        | 5,03         | 5,2          | 16,3         | 149,6          | 0,1         | 16,78        | 0,02         | 2,42        | 27,7          | 65,75         | 32,55         | 1,03        |
| 189         | Котлеты,биточки,шницель     | 100        | 11,72        | 10,68        | 5,74         | 176,75         | 0,06        | 0,13         | 0            | 0,65        | 27,53         | 112,06        | 21,29         | 0,93        |
| 227         | Макаронные изделия отварные | 150        | 2,7          | 3,3          | 17,5         | 211,1          | 0,08        | 0,05         | 0            | 0,99        | 11,39         | 47,15         | 17,36         | 0,92        |
| 284         | Компот из яблок с лимоном   | 200        | 0,25         | 0,25         | 25,35        | 115            | 0,01        | 2,7          | 0,01         | 0,11        | 9,3           | 5,49          | 4             | 0,34        |
|             | Хлеб ржаной                 | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24        |
|             | Хлеб пшеничный              | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,7         | 94             | 0,08        | 0            | 0            | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1           |
|             | <b>ИТОГО:</b>               | <b>830</b> | <b>25,32</b> | <b>26,21</b> | <b>97,35</b> | <b>867</b>     | <b>0,4</b>  | <b>31,94</b> | <b>0,03</b>  | <b>7,57</b> | <b>104,26</b> | <b>330,55</b> | <b>112,62</b> | <b>5,95</b> |
|             | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>        |            | <b>53,51</b> | <b>58,09</b> | <b>195,6</b> | <b>1750,85</b> | <b>0,85</b> | <b>33,88</b> | <b>0,152</b> | <b>8,2</b>  | <b>608,09</b> | <b>915,11</b> | <b>175,38</b> | <b>9,6</b>  |



| № рецепта | 2 день<br><b>ЗАВТРАК</b>        | Выход<br>блюда<br>(гр) | Б           | Ж            | У            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1          | С           | А            | Е           | Са            | Р             | Мg           | Fe          |
|-----------|---------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 17        | Салат из свежих огурцов с луком | 60                     | 0,43        | 6,04         | 1,49         | 62,08                                | 0,01        | 5,44        | 0,21         | 2,69        | 19,49         | 21,49         | 8            | 0,37        |
| 193       | Плов из отварной говядины       | 200                    | 24,33       | 20,69        | 33,71        | 418,37                               | 0,08        | 1,52        | 0            | 0,57        | 23,17         | 206,03        | 34,38        | 2,07        |
| 300       | Чай с сахаром                   | 200                    | 0,12        | 0            | 12,04        | 48,64                                | 0           | 0,02        | 0            | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3          | 0,73        |
|           | Хлеб пшеничный                  | 40                     | 3,04        | 0,32         | 19,7         | 94                                   | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 9,2           | 26            | 5,6          | 0,44        |
|           | Хлеб ржаной                     | 30                     | 1,98        | 0,36         | 10           | 52,2                                 | 0,04        | 0           | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10           | 1,24        |
|           | Йогурт                          | 100                    | 1,9         | 7,5          | 15,6         | 140                                  | 0,04        | 0,6         | 0,022        | 0           | 102           | 96            | 10           | 0,1         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>630</b>             | <b>31,8</b> | <b>34,91</b> | <b>92,54</b> | <b>815,29</b>                        | <b>0,23</b> | <b>7,58</b> | <b>0,232</b> | <b>3,62</b> | <b>167,33</b> | <b>398,35</b> | <b>71,28</b> | <b>4,95</b> |



| <b>2 день ОБЕД</b> |                                   |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|--------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 28                 | Салат из свеклы с чесноком        | 60         | 0,84         | 6,05         | 5,53         | 79,97          | 0,01        | 1,36         | 0            | 1,27        | 16,73         | 18,35         | 17,48         | 0,65         |
| 63                 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 1,67         | 5,06         | 8,51         | 86,26          | 0,05        | 14,36        | 0,15         | 0,22        | 76,87         | 60,89         | 35,8          | 1,12         |
| 176                | Бефстроганов из отварной говядины | 90         | 16,29        | 16,74        | 2,57         | 244,27         | 0,07        | 0,31         | 0,01         | 0,51        | 19,81         | 148,78        | 23,66         | 1,53         |
| 241                | Картофельное пюре                 | 150        | 3,2          | 4,06         | 20,3         | 160,46         | 0,11        | 6,41         | 0,02         | 0,2         | 34,29         | 74            | 24,24         | 0,99         |
| 280                | Компот из сухофруктов             | 200        | 0,33         | 0            | 22,66        | 91,98          | 0,01        | 0,28         | 0,01         | 0,11        | 51,84         | 33,63         | 25,2          | 0,17         |
|                    | Хлеб ржаной                       | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                    | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118            | 0,08        | 0            | 0            | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
|                    | Яблоко                            | 100        | 0,4          | 0,4          | 12,7         | 61,1           | 0,03        | 13           | 0            | 0           | 316           | 211           | 9             | 2,2          |
|                    |                                   |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>880</b> | <b>28,51</b> | <b>33,07</b> | <b>106,9</b> | <b>894,24</b>  | <b>0,4</b>  | <b>35,72</b> | <b>0,19</b>  | <b>2,67</b> | <b>536,24</b> | <b>632,55</b> | <b>161,88</b> | <b>8,9</b>   |
|                    | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>              |            | <b>60,31</b> | <b>67,98</b> | <b>199,4</b> | <b>1709,53</b> | <b>0,63</b> | <b>43,3</b>  | <b>0,422</b> | <b>6,29</b> | <b>703,57</b> | <b>1030,9</b> | <b>233,16</b> | <b>13,85</b> |



| № рецепта | 3 день<br><b>ЗАВТРАК</b>                    | Выход<br>блюда<br>(гр) | Б            | Ж            | У            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1          | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Мg           | Fe          |
|-----------|---|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 4         | Салат из белокачанной<br>капусты с морковью | 60                     | 0,5          | 3,04         | 3,19         | 42,01                                | 0,02        | 17,23        | 0            | 2,71        | 27,31         | 18,92         | 10,34        | 0,35        |
| 181       | Жаркое по-домашнему                         | 150                    | 15,37        | 11,82        | 15,09        | 227,78                               | 0,14        | 6,02         | 0,01         | 0,45        | 18,05         | 199,08        | 39,44        | 2,29        |
| 295       | Чай с молоком                               | 200                    | 1,05         | 1,2          | 13,04        | 67,16                                | 0,01        | 0,42         | 0,01         | 0           | 46,26         | 38,04         | 8,2          | 0,67        |
|           | Хлеб пшеничный                              | 40                     | 3,04         | 0,32         | 19,7         | 94                                   | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 9,2           | 26            | 5,6          | 0,44        |
|           | Хлеб ржаной                                 | 30                     | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2                                 | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10           | 1,24        |
| 308       | Булочка "Нежная"                            | 40                     | 3,31         | 4,75         | 24,09        | 258,4                                | 0,06        | 0,17         | 0,12         | 0           | 218,75        | 236,41        | 12,08        | 0,55        |
|           | Йогурт                                      | 100                    | 1,9          | 7,5          | 15,6         | 140                                  | 0,04        | 0,6          | 0,022        | 0           | 102           | 96            | 10           | 0,1         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>620</b>             | <b>27,15</b> | <b>28,99</b> | <b>100,7</b> | <b>881,55</b>                        | <b>0,37</b> | <b>24,44</b> | <b>0,162</b> | <b>3,52</b> | <b>430,77</b> | <b>656,85</b> | <b>95,66</b> | <b>5,64</b> |



| <b>3 день ОБЕД</b> |                                     |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|--------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 18                 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 0,59         | 3,08         | 2,72         | 39,49          | 0,03        | 10,96        | 0,16         | 2,78        | 18,29         | 22,36         | 11            | 0,52         |
| 43                 | Свекольник                          | 200        | 1,54         | 5,07         | 8,04         | 83,33          | 0,04        | 3,65         | 0,01         | 1,92        | 31,15         | 45,94         | 31,53         | 1,06         |
| 180                | Гуляш из говядины                   | 100        | 18,07        | 20,18        | 5,62         | 276,28         | 0,06        | 1,34         | 0            | 0,39        | 10,57         | 153,6         | 21,29         | 1,57         |
| 224                | Рис отварной                        | 150        | 3,89         | 5,09         | 40,28        | 225,12         | 0,03        | 0,2          | 0            | 0,29        | 3,32          | 39,71         | 10,11         | 0,53         |
| 274                | Кисель                              | 200        | 1,36         | 0            | 29,02        | 116,19         | 0           | 0,02         | 0            | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3           | 0,73         |
|                    | Хлеб ржаной                         | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118            | 0,08        | 0            | 0            | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
|                    |                                     |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>790</b> | <b>31,23</b> | <b>34,18</b> | <b>120,3</b> | <b>910,61</b>  | <b>0,28</b> | <b>16,17</b> | <b>0,17</b>  | <b>5,74</b> | <b>88,3</b>   | <b>353,94</b> | <b>103,73</b> | <b>6,65</b>  |
|                    | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>                |            | <b>58,38</b> | <b>63,17</b> | <b>221</b>   | <b>1792,16</b> | <b>0,65</b> | <b>40,61</b> | <b>0,332</b> | <b>9,26</b> | <b>519,07</b> | <b>1010,8</b> | <b>199,39</b> | <b>12,29</b> |



| № рецепта                 | Выход<br>блюда<br>(гр)         | Б          | Ж            | У            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1           | С           | А            | Е           | Са          | Р             | Mg            | Fe           |             |
|---------------------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>4 день<br/>ЗАВТРАК</b> |                                |            |              |              |                                      |              |             |              |             |             |               |               |              |             |
|                           | Перец сладкий порционный       | 60         | 0,78         | 0            | 3,18                                 | 16,2         | 0,04        | 11           | 0           | 0           | 4,8           | 9,6           | 2,4          | 0,48        |
| 171                       | Рыба тушеная в сметанном соусе | 100        | 11,01        | 9,62         | 4,01                                 | 146,66       | 0,06        | 2,07         | 0,01        | 2,21        | 30,45         | 123,78        | 23,49        | 0,56        |
| 227                       | Макаронные изделия отварные    | 150        | 3,95         | 6,1          | 27,62                                | 211,1        | 0,08        | 0,05         | 0           | 0,99        | 11,39         | 47,15         | 17,36        | 0,92        |
| 300                       | Чай с сахаром                  | 200        | 0,12         | 0            | 12,04                                | 48,64        | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3          | 0,73        |
|                           | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,7                                 | 94           | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 9,2           | 26            | 5,6          | 0,44        |
|                           | Хлеб ржаной                    | 30         | 1,98         | 0,36         | 10                                   | 52,2         | 0,04        | 0            | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10           | 1,24        |
|                           | Печенье                        | 40         | 3            | 4,72         | 29,76                                | 166,8        | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 111,6         | 136           | 8            | 0,04        |
|                           | Йогурт                         | 100        | 1,9          | 7,5          | 15,6                                 | 140          | 0,04        | 0,6          | 0,022       | 0           | 102           | 96            | 10           | 0,1         |
|                           | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>720</b> | <b>23,88</b> | <b>21,12</b> | <b>106,3</b>                         | <b>735,6</b> | <b>0,31</b> | <b>13,14</b> | <b>0,01</b> | <b>3,56</b> | <b>180,91</b> | <b>391,36</b> | <b>70,15</b> | <b>4,41</b> |



| <b>4 день ОБЕД</b> |                                  |            |              |              |              |               |             |              |             |              |               |               |               |              |
|--------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 2                  | Салат витаминный                 | 60         | 0,68         | 6,08         | 6,92         | 85,16         | 0,02        | 4,99         | 0,01        | 2,75         | 15,46         | 17,34         | 10,85         | 0,52         |
| 44                 | Суп из овощей                    | 200        | 1,93         | 5,86         | 12,59        | 115,24        | 0,06        | 5,32         | 0,03        | 0,23         | 29,09         | 45,75         | 23,6          | 0,67         |
| 189                | Котлеты,биточки,шницель          | 100        | 17,23        | 11,72        | 5,74         | 176,75        | 0,05        | 0,1          | 0           | 0,52         | 22,02         | 89,65         | 17,03         | 0,74         |
| 223                | Каша ячневая рассыпчатая с луком | 150        | 14,53        | 19,67        | 28,92        | 297,48        | 0,09        | 4,92         | 0           | 4,11         | 32,34         | 154,43        | 41,9          | 1,05         |
| 289                | Напиток из шиповника             | 200        | 0,68         | 0            | 21,01        | 46,87         | 0,02        | 10           | 0           | 0,34         | 11,2          | 3,12          | 3             | 4,79         |
|                    | Хлеб ржаной                      | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2          | 0,04        | 0            | 0           | 0,36         | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118           | 0,08        | 0            | 0           | 0            | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
|                    | Груша                            | 100        | 0,4          | 0,3          | 10,3         | 47            | 0,02        | 1            | 0,4         | 0            | 319           | 16            | 12            | 0,3          |
|                    |                                  |            |              |              |              |               |             |              |             |              |               |               |               |              |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                    | <b>890</b> | <b>41,23</b> | <b>44,39</b> | <b>120,1</b> | <b>938,7</b>  | <b>0,38</b> | <b>26,33</b> | <b>0,44</b> | <b>8,31</b>  | <b>449,81</b> | <b>412,19</b> | <b>134,88</b> | <b>10,31</b> |
|                    | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>             |            | <b>65,11</b> | <b>65,51</b> | <b>226,4</b> | <b>1674,3</b> | <b>0,69</b> | <b>39,47</b> | <b>0,45</b> | <b>11,87</b> | <b>630,72</b> | <b>803,55</b> | <b>205,03</b> | <b>14,72</b> |





| № рецепта | 5 день<br><b>ЗАВТРАК</b>       | Выход<br>блюда<br>(гр) | Б            | Ж            | У            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1          | С         | А            | Е           | Са            | Р             | Мg         | Fe          |
|-----------|--------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-----------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|-------------|
| 22        | Салат из свежих помидоров      | 60                     | 0,6          | 6,1          | 2,76         | 68,35                                | 0,03        | 12,28     | 0            | 3,04        | 7,64          | 14,2          | 10,92      | 0,49        |
| 192       | Печень говяжья по-строгановски | 90                     | 19,08        | 23,6         | 3,85         | 302,85                               | 0,28        | 11,02     | 0,45         | 0,89        | 9,34          | 319,13        | 18,3       | 0,7         |
| 219       | Каша гречневая рассыпчатая     | 150                    | 9,4          | 6,2          | 45           | 242,4                                | 0,21        | 0,2       | 0            | 0,48        | 38,64         | 202,76        | 52,94      | 4,49        |
| 294       | Чай с лимоном                  | 200                    | 0,07         | 0,01         | 15,31        | 61,62                                | 0           | 2,9       | 0            | 0,01        | 8,05          | 9,79          | 5,24       | 0,9         |
|           | Хлеб пшеничный                 | 40                     | 3,04         | 0,32         | 19,7         | 94                                   | 0,06        | 0         | 0            | 0           | 9,2           | 26            | 5,6        | 0,44        |
|           | Хлеб ржаной                    | 30                     | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2                                 | 0,04        | 0         | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10         | 1,24        |
|           | Йогурт                         | 100                    | 1,9          | 7,5          | 15,6         | 140                                  | 0,04        | 0,6       | 0,022        | 0           | 102           | 96            | 10         | 0,1         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>670</b>             | <b>36,07</b> | <b>44,09</b> | <b>112,2</b> | <b>961,42</b>                        | <b>0,66</b> | <b>27</b> | <b>0,472</b> | <b>4,78</b> | <b>184,07</b> | <b>710,28</b> | <b>113</b> | <b>8,36</b> |



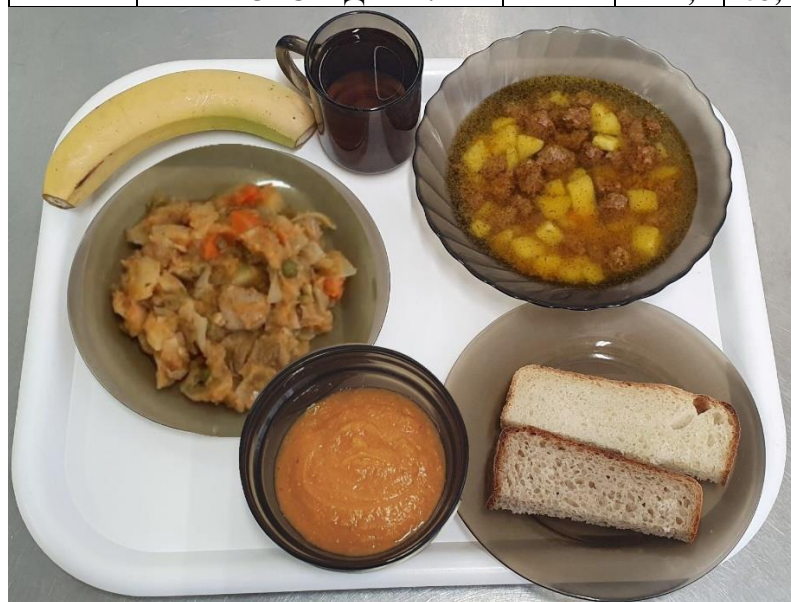
| <b>5 день ОБЕД</b> |                                 |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |              |              |
|--------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 17                 | Салат из свежих огурцов с луком | 60         | 0,43         | 6,04         | 1,49         | 62,08          | 0,01        | 5,44         | 0,21         | 2,69        | 19,49         | 21,49         | 8            | 0,37         |
| 45                 | Суп картофельный с бобами       | 250        | 2,34         | 3,89         | 17,62        | 98,79          | 0,16        | 3,13         | 0,01         | 0,21        | 28,43         | 69,03         | 26,6         | 1,74         |
| 358                | Язык отварной с соусом          | 100        | 24,2         | 21,2         | 6,4          | 234            | 0,51        | 1,35         | 0,2          | 0           | 272,84        | 220,86        | 31,97        | 0,84         |
| 235                | Капуста тушеная                 | 150        | 3,2          | 6,06         | 23,3         | 156,89         | 0,05        | 11,33        | 0            | 0,3         | 91,47         | 69,96         | 37,43        | 1,43         |
| 293                | Сок                             | 200        | 2            | 0,2          | 5,8          | 36             | 0,04        | 8            | 0,01         | 0,2         | 40            | 36            | 20           | 0,4          |
|                    | Хлеб ржаной                     | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10           | 1,24         |
|                    | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118            | 0,08        | 0            | 0            | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5         | 1            |
|                    | Апельсин                        | 100        | 0,9          | 0,2          | 8,1          | 40             | 0,04        | 0,5          | 0            | 0           | 34            | 23            | 13           | 0,3          |
|                    |                                 |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |              |              |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>940</b> | <b>38,85</b> | <b>38,35</b> | <b>97,31</b> | <b>797,96</b>  | <b>0,93</b> | <b>29,75</b> | <b>0,43</b>  | <b>3,76</b> | <b>506,93</b> | <b>526,24</b> | <b>163,5</b> | <b>7,32</b>  |
|                    | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>            |            | <b>74,92</b> | <b>82,44</b> | <b>209,5</b> | <b>1759,38</b> | <b>1,59</b> | <b>56,75</b> | <b>0,902</b> | <b>8,54</b> | <b>691</b>    | <b>1236,5</b> | <b>276,5</b> | <b>15,68</b> |



| № рецепта | 6 день<br><b>ЗАВТРАК</b>       | Выход<br>блюда<br>(гр) | Б            | Ж            | У            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1          | С           | А            | Е           | Са            | Р             | Мg            | Fe          |
|-----------|--------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 112       | Каша пшеничная молочная жидкая | 205                    | 6,04         | 7,27         | 31,02        | 227,16                               | 0,16        | 0,39        | 0,02         | 0,56        | 164,41        | 222,64        | 44,86         | 3,05        |
| 286       | Кофейный напиток с молоком     | 200                    | 2,79         | 3,19         | 19,71        | 118,69                               | 0,03        | 1           | 0,02         | 0,05        | 121,3         | 91            | 14            | 0,14        |
|           | Хлеб ржаной                    | 40                     | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2                                 | 0,04        | 0           | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24        |
| 76        | Гренки с сыром                 | 60                     | 9,36         | 9,54         | 29,15        | 264,48                               | 0,1         | 0,3         | 0            | 1,1         | 164,75        | 126,02        | 31,65         | 1,2         |
|           | Йогурт                         | 100                    | 1,9          | 7,5          | 15,6         | 140                                  | 0,04        | 0,6         | 0,022        | 0           | 102           | 96            | 10            | 0,1         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>605</b>             | <b>22,07</b> | <b>27,86</b> | <b>105,5</b> | <b>802,53</b>                        | <b>0,37</b> | <b>2,29</b> | <b>0,062</b> | <b>2,07</b> | <b>561,66</b> | <b>578,06</b> | <b>110,51</b> | <b>5,73</b> |



| <b>6 день ОБЕД</b> |  |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 232                | Икра кабачковая                          | 60         | 1,64         | 6,27         | 3,23         | 94,38          | 0,01        | 4,2          | 0,1          | 0           | 24,6          | 22,2          | 9             | 0,42         |
| 47                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250        | 2,83         | 2,86         | 21,76        | 124,09         | 0,11        | 5,35         | 0,01         | 0,36        | 18,38         | 119,18        | 28,95         | 1,59         |
| 92                 | Овощное рагу с мясом                     | 205        | 13,72        | 14,87        | 22,57        | 238,99         | 0,12        | 15,41        | 0,03         | 3,8         | 76,2          | 105,41        | 40,24         | 1,4          |
| 282                | Компот из свежих плодов                  | 200        | 0,16         | 0            | 14,99        | 60,64          | 0,03        | 3,6          | 0,14         | 0,2         | 21,5          | 22,46         | 12,6          | 0,65         |
|                    | Хлеб ржаной                              | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0            | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118            | 0,08        | 0            | 0            | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
|                    | Банан                                    | 100        | 1,5          | 0,5          | 21           | 96             | 0,04        | 10           | 0,15         | 0           | 34            | 123           | 13            | 0,05         |
|                    |  |            |              |              |              |                |             |              |              |             |               |               |               |              |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>895</b> | <b>25,63</b> | <b>25,26</b> | <b>118,2</b> | <b>784,3</b>   | <b>0,43</b> | <b>38,56</b> | <b>0,43</b>  | <b>4,72</b> | <b>195,38</b> | <b>478,15</b> | <b>130,29</b> | <b>6,35</b>  |
|                    | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>                     |            | <b>47,7</b>  | <b>53,12</b> | <b>223,6</b> | <b>1586,83</b> | <b>0,8</b>  | <b>40,85</b> | <b>0,492</b> | <b>6,79</b> | <b>757,04</b> | <b>1056,2</b> | <b>240,8</b>  | <b>12,08</b> |



| № рецепта | 7 день<br><b>ЗАВТРАК</b>      | Выход<br>блюда<br>(гр) | Б            | Ж            | У            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1          | С            | А           | Е           | Ca            | Р             | Mg           | Fe          |
|-----------|-------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|           | Перец сладкий<br>порционный   | 60                     | 0,78         | 0            | 1,15         | 16,2                                 | 0,04        | 11           | 0           | 0           | 4,8           | 9,6           | 2,4          | 0,48        |
| 161       | Котлета или биточки<br>рыбные | 100                    | 9,9          | 15,2         | 6,4          | 130,9                                | 0,13        | 0,34         | 0,02        | 0,81        | 56,27         | 252,36        | 39,71        | 1,17        |
| 241       | Картофельное пюре             | 150                    | 3,2          | 4,06         | 23,3         | 160,46                               | 0,11        | 6,41         | 0,02        | 0,2         | 34,29         | 74            | 24,24        | 0,99        |
| 300       | Чай с сахаром                 | 200                    | 0,12         | 0            | 9,04         | 48,64                                | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3          | 0,73        |
|           | Хлеб пшеничный                | 40                     | 3,04         | 0,32         | 19,7         | 94                                   | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 9,2           | 26            | 5,6          | 0,44        |
|           | Хлеб ржаной                   | 30                     | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2                                 | 0,04        | 0            | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10           | 1,24        |
|           | Пряник                        | 30                     | 1,59         | 1,62         | 16,05        | 103,2                                | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 3,6           | 16,4          | 0            | 0,24        |
|           | Йогурт                        | 100                    | 1,9          | 7,5          | 15,6         | 140                                  | 0,04        | 0,6          | 0,022       | 0           | 102           | 96            | 10           | 0,1         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                 | <b>710</b>             | <b>20,61</b> | <b>21,56</b> | <b>85,64</b> | <b>605,6</b>                         | <b>0,41</b> | <b>17,77</b> | <b>0,04</b> | <b>1,37</b> | <b>121,63</b> | <b>427,19</b> | <b>85,25</b> | <b>5,29</b> |



| <b>7деньОБЕД</b> |                             |            |              |              |              |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1                | Винегрет                    | 60         | 0,76         | 6,08         | 4,99         | 77,56          | 0,02        | 1,41         | 0,06        | 2,72        | 12,15         | 19,01         | 9,73          | 0,4          |
| 46               | Суп картофельный с клецками | 250        | 3,75         | 3,29         | 16,84        | 111,94         | 0,08        | 2,9          | 0,06        | 0,31        | 31,89         | 100,86        | 19,51         | 1,46         |
| 193              | Плов из отварной говядины   | 150        | 18,25        | 15,52        | 30,34        | 313,78         | 0,08        | 1,52         | 0           | 0,57        | 23,17         | 206,03        | 34,38         | 2,07         |
| 280              | Компот из сухофруктов       | 200        | 0,33         | 0            | 22,66        | 91,98          | 0,01        | 0,28         | 0,01        | 0,11        | 51,84         | 33,63         | 25,2          | 0,17         |
|                  | Хлеб ржаной                 | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118            | 0,08        | 0            | 0           | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
|                  | Мандарин                    | 100        | 0,9          | 0,2          | 8,1          | 43             | 0,04        | 0,5          | 0           | 0           | 34            | 23            | 13            | 0,3          |
|                  |                             |            |              |              |              |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|                  | <b>ИТОГО:</b>               | <b>840</b> | <b>29,77</b> | <b>25,85</b> | <b>117,5</b> | <b>808,46</b>  | <b>0,35</b> | <b>6,61</b>  | <b>0,13</b> | <b>4,07</b> | <b>173,75</b> | <b>468,43</b> | <b>128,32</b> | <b>6,64</b>  |
|                  | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>        |            | <b>50,38</b> | <b>47,41</b> | <b>203,2</b> | <b>1414,06</b> | <b>0,76</b> | <b>24,38</b> | <b>0,17</b> | <b>5,44</b> | <b>295,38</b> | <b>895,62</b> | <b>213,57</b> | <b>11,93</b> |



| № рецепта | 8 день<br><b>ЗАВТРАК</b>    | Выход<br>блюда<br>(гр) | Б            | Ж            | У            | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | В1          | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Mg            | Fe          |
|-----------|-----------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 246       | Огурец свежий<br>порционный | 60                     | 0,48         | 0,06         | 1,98         | 8,4                                       | 0,05        | 21           | 0,04        | 0,42        | 22,2          | 40,8          | 20,4          | 0,9         |
| 202       | Тефтели мясные              | 100                    | 9,16         | 13,53        | 9,44         | 196,14                                    | 0,04        | 2,02         | 0           | 0,47        | 12,98         | 85,49         | 17,31         | 0,8         |
| 130       | Гороховое пюре              | 150                    | 16,87        | 5,75         | 49,6         | 240,13                                    | 0,43        | 0,02         | 0,01        | 0,53        | 54,72         | 129,53        | 48,37         | 4,36        |
| 295       | Чай с молоком               | 200                    | 1,05         | 1,2          | 13,04        | 67,16                                     | 0,01        | 0,42         | 0,01        | 0           | 46,26         | 38,04         | 8,2           | 0,67        |
|           | Хлеб пшеничный              | 40                     | 3,04         | 0,32         | 19,7         | 94  | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 9,2           | 26            | 5,6           | 0,44        |
|           | Хлеб ржаной                 | 30                     | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2                                      | 0,04        | 0            | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24        |
|           | Конфеты                     | 30                     | 4,9          | 17,3         | 13,67        | 236                                       | 0,01        | 0            | 0,01        | 0           | 36,5          | 29            | 5,5           | 0,2         |
|           | Йогурт                      | 100                    | 1,9          | 7,5          | 15,6         | 140                                       | 0,04        | 0,6          | 0,022       | 0           | 102           | 96            | 10            | 0,1         |
|           | <b>ИТОГО:</b>               | <b>710</b>             | <b>37,48</b> | <b>38,52</b> | <b>117,4</b> | <b>894,03</b>                             | <b>0,64</b> | <b>23,46</b> | <b>0,07</b> | <b>1,78</b> | <b>191,06</b> | <b>391,26</b> | <b>115,38</b> | <b>8,61</b> |



| <b>8 день ОБЕД</b> |                             |            |              |              |              |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|--------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 11                 | Салат из моркови и яблок    | 60         | 0,54         | 6,07         | 3,75         | 76,87          | 0,01        | 10,24        | 0           | 2,82        | 21,29         | 24,02         | 7,1           | 0,55         |
| 48                 | Суп с мясными фрикадельками | 250        | 16,41        | 6,82         | 32,1         | 175,1          | 0,11        | 5,35         | 0,01        | 0,36        | 18,38         | 119,18        | 28,95         | 1,59         |
| 224                | Рис отварной                | 150        | 3,89         | 5,09         | 31,12        | 225,18         | 0,03        | 0,2          | 0           | 0,29        | 3,32          | 39,71         | 10,11         | 0,53         |
| 205                | Сосиски отварные            | 100        | 8,83         | 17,86        | 2,09         | 240            | 0,19        | 0            | 0           | 0,03        | 35            | 159           | 20            | 1,8          |
| 284                | Компот из яблок с лимоном   | 200        | 0,25         | 0,25         | 25,35        | 104,07         | 0,01        | 2,7          | 0,01        | 0,11        | 9,3           | 5,49          | 4             | 0,34         |
|                    | Хлеб ржаной                 | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                    | Хлеб пшеничный              | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118            | 0,08        | 0            | 0           | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
|                    |                             |            |              |              |              |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|                    | <b>ИТОГО:</b>               | <b>840</b> | <b>35,7</b>  | <b>36,85</b> | <b>129</b>   | <b>991,42</b>  | <b>0,47</b> | <b>18,49</b> | <b>0,02</b> | <b>3,97</b> | <b>107,99</b> | <b>433,3</b>  | <b>96,66</b>  | <b>7,05</b>  |
|                    | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>        |            | <b>73,18</b> | <b>75,37</b> | <b>246,4</b> | <b>1885,45</b> | <b>1,11</b> | <b>41,95</b> | <b>0,09</b> | <b>5,75</b> | <b>299,05</b> | <b>824,56</b> | <b>212,04</b> | <b>15,66</b> |





| № рецепта | 9 день<br><b>ЗАВТРАК</b>        | Выход<br>блюда<br>(гр) | Б            | Ж            | У            | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | В1          | С           | А           | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|-----------|---------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 2         | Салат витаминный                | 60                     | 0,68         | 6,08         | 6,92         | 85,16                                     | 0,02        | 4,99        | 0,01        | 2,75        | 15,46         | 17,34         | 10,85        | 0,52        |
| 124       | Макаронны запеченные с<br>сыром | 200                    | 12,4         | 10,6         | 37,4         | 292                                       | 0,1         | 0,46        | 0           | 1,5         | 203,82        | 146,06        | 33,7         | 0,36        |
| 270       | Какао с молоком                 | 200                    | 4,85         | 3,93         | 25,95        | 153,92                                    | 0,03        | 1           | 0,02        | 0,01        | 121,94        | 114,13        | 6,7          | 0,51        |
|           | Хлеб пшеничный                  | 40                     | 3,04         | 0,32         | 19,7         | 94  | 0,06        | 0           | 0           | 0           | 9,2           | 26            | 5,6          | 0,44        |
|           | Хлеб ржаной                     | 30                     | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2                                      | 0,04        | 0           | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10           | 1,24        |
|           | Вафли                           | 40                     | 3,2          | 5,6          | 14,55        | 116,4                                     | 0,03        | 0           | 0           | 0           | 111,6         | 136           | 8            | 0,04        |
|           | Йогурт                          | 100                    | 1,9          | 7,5          | 15,6         | 140                                       | 0,04        | 0,6         | 0,022       | 0           | 102           | 96            | 10           | 0,1         |
|           | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>670</b>             | <b>26,15</b> | <b>26,89</b> | <b>114,5</b> | <b>793,68</b>                             | <b>0,28</b> | <b>6,45</b> | <b>0,03</b> | <b>4,62</b> | <b>471,22</b> | <b>481,93</b> | <b>74,85</b> | <b>3,11</b> |



| <b>9 день ОБЕД</b> |                                     |            |              |              |              |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|--------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 18                 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60         | 0,59         | 3,08         | 2,72         | 39,49          | 0,03        | 10,96        | 0,16        | 2,78        | 18,29         | 22,36         | 11            | 0,52         |
| 43                 | Свекольник                          | 200        | 1,54         | 5,07         | 8,04         | 83,33          | 0,05        | 4,56         | 0,01        | 2,4         | 38,94         | 57,42         | 39,41         | 1,32         |
| 189                | Котлеты,биточки,шницель             | 100        | 10,68        | 11,72        | 5,74         | 176,75         | 0,05        | 0,1          | 0           | 0,52        | 22,02         | 89,65         | 17,03         | 0,74         |
| 219                | Каша гречневая рассыпчатая          | 150        | 8,73         | 5,43         | 45           | 263,81         | 0,21        | 0,2          | 0           | 0,48        | 38,64         | 202,76        | 52,94         | 4,49         |
| 289                | Напиток из шиповника                | 200        | 0,68         | 0            | 21,01        | 46,87          | 0,02        | 10           | 0           | 0,34        | 11,2          | 3,12          | 3             | 4,79         |
|                    | Хлеб ржаной                         | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118            | 0,08        | 0            | 0           | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
|                    | Яблоко                              | 100        | 1,5          | 0,5          | 21           | 96             | 0,04        | 10           | 0,15        | 0           | 34            | 123           | 13            | 0,05         |
|                    |                                     |            |              |              |              |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>890</b> | <b>29,5</b>  | <b>26,56</b> | <b>138,1</b> | <b>876,45</b>  | <b>0,52</b> | <b>35,82</b> | <b>0,32</b> | <b>6,88</b> | <b>183,79</b> | <b>584,21</b> | <b>162,88</b> | <b>14,1</b>  |
|                    | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>                |            | <b>55,65</b> | <b>53,45</b> | <b>252,6</b> | <b>1670,13</b> | <b>0,8</b>  | <b>42,27</b> | <b>0,35</b> | <b>11,5</b> | <b>655,01</b> | <b>1066,1</b> | <b>237,73</b> | <b>17,21</b> |



| № рецепта | 10 день<br><b>ЗАВТРАК</b>   | Выход<br>блюда<br>(гр) | Б           | Ж            | У            | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | В1          | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|-----------|-----------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|           | Перец сладкий<br>порционный | 60                     | 0,78        | 0            | 1,15         | 16,2                                      | 0,04        | 11           | 0           | 0           | 4,8           | 9,6           | 2,4          | 0,48        |
| 241       | Картофельное пюре           | 150                    | 3,2         | 4,06         | 23,3         | 160,46                                    | 0,11        | 6,41         | 0,02        | 0,2         | 34,29         | 74            | 24,24        | 0,99        |
| 189       | Котлеты,биточки,шницель     | 100                    | 10,68       | 11,72        | 5,74         | 176,75                                    | 0,06        | 0,13         | 0           | 0,65        | 27,53         | 112,06        | 21,29        | 0,93        |
| 300       | Чай с сахаром               | 200                    | 0,12        | 0            | 9,04         | 48,64                                     | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 4,27          | 6,43          | 3,3          | 0,73        |
|           | Хлеб пшеничный              | 40                     | 3,04        | 0,32         | 19,7         | 94  | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 9,2           | 26            | 5,6          | 0,44        |
|           | Хлеб ржаной                 | 30                     | 1,98        | 0,36         | 10           | 52,2                                      | 0,04        | 0            | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10           | 1,24        |
|           | Печенье                     | 40                     | 3           | 4,72         | 29,76        | 166,8                                     | 0,03        | 0            | 0           | 0           | 11,6          | 36            | 8            | 0,84        |
|           | Йогурт                      | 100                    | 1,9         | 7,5          | 15,6         | 140                                       | 0,04        | 0,6          | 0,022       | 0           | 102           | 96            | 10           | 0,1         |
|           | <b>ИТОГО:</b>               | <b>720</b>             | <b>22,8</b> | <b>21,18</b> | <b>98,69</b> | <b>715,05</b>                             | <b>0,34</b> | <b>17,56</b> | <b>0,02</b> | <b>1,21</b> | <b>100,89</b> | <b>306,49</b> | <b>74,83</b> | <b>5,65</b> |



| <b>10 день ОБЕД</b> |                                  |            |              |              |              |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|---------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 232                 | Икра кабачковая                  | 60         | 0,9          | 4,1          | 6,7          | 54             | 0,01        | 4,2          | 0,1         | 0           | 24,6          | 22,2          | 9             | 0,42         |
| 37                  | Борщ с капустой и картофелем     | 250        | 1,9          | 6,66         | 10,81        | 111,11         | 0,03        | 9,95         | 0,01        | 4,83        | 48,2          | 45,85         | 36,22         | 0,96         |
| 180                 | Гуляш из говядины                | 100        | 18,07        | 14,52        | 5,62         | 276,28         | 0,06        | 1,34         | 0           | 0,39        | 10,57         | 153,6         | 21,29         | 1,57         |
| 223                 | Каша ячневая рассыпчатая с луком | 150        | 14,53        | 12,54        | 35,6         | 302,51         | 0,09        | 4,92         | 0           | 4,11        | 32,34         | 154,43        | 41,9          | 1,05         |
| 293                 | Сок                              | 200        | 2            | 0,2          | 5,8          | 36             | 0,04        | 8            | 0,01        | 0,2         | 40            | 36            | 20            | 0,4          |
|                     | Хлеб ржаной                      | 30         | 1,98         | 0,36         | 10           | 52,2           | 0,04        | 0            | 0           | 0,36        | 9,2           | 42,4          | 10            | 1,24         |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 50         | 3,8          | 0,4          | 24,6         | 118            | 0,08        | 0            | 0           | 0           | 11,5          | 43,5          | 16,5          | 1            |
|                     | Апельсин                         | 100        | 0,4          | 0,3          | 10,3         | 47             | 0,02        | 1            | 0,4         | 0           | 319           | 16            | 12            | 0,3          |
|                     |                                  |            |              |              |              |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                    | <b>940</b> | <b>43,58</b> | <b>39,08</b> | <b>109,4</b> | <b>997,1</b>   | <b>0,37</b> | <b>29,41</b> | <b>0,52</b> | <b>9,89</b> | <b>495,41</b> | <b>513,98</b> | <b>166,91</b> | <b>6,94</b>  |
|                     | <b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>             |            | <b>66,38</b> | <b>60,26</b> | <b>208,1</b> | <b>1712,15</b> | <b>0,71</b> | <b>46,97</b> | <b>0,54</b> | <b>11,1</b> | <b>596,3</b>  | <b>820,47</b> | <b>241,74</b> | <b>12,59</b> |

