

Утверждаю
 ГАОУ РТ "ТРЛ-И"
 Директор /Дырмаева А.И./
 "01" октября 2023 г.



МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-17 ЛЕТ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергет. Ценн	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день (понедельник)														
Завтрак														
175	Каша вязкая молоч.из пшенной крупы	200	6,72	12,8	29,6	248	0,16	3,36	112	3,68	118,4	157,6	23,44	0,64
14	Масло сливочное	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,3	3	0	0
15	Сыр	30	6,96	8,85	13,28	107,49	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
959	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,15	106,8	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		21,78	37,12	96,38	729,99	0,255	5,04	278,5	4,48	553,9	486,1	79,77	3,89
Обед														
45	Салат из св.капусты б/к с маслом растит.	100	1,28	5,84	8,18	90,35	0,02	23,46	0	2,22	41,28	27,18	15,35	0,5
95	Рассольник	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
276	Тефтели мясные из говядины	60	4,4	5,5	5,89	90	0,02	0,5	26,5	0,4	11,5	0	10	0,4
202	Рожки отварные с овощами	180	18,5	8,02	110	216	0,07	0	0	2,3	14,36	41,32	9	0,9
378	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	0	21,03	0,14
ПР	Хлеб ржаной	100	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8
341	Фрукт	185	0,851	0,139	22,338	151,977	0,027	10,637	0	0,212	17,075	11,747	9,6	2,34
	Итого		36,431	30,499	211,028	935,227	0,687	50,797	26,5	7,862	354,105	240,197	132,98	8,11
Полдник														
442	Булочка (Кулинарное изделие)	50	3,95	4,7	27,7	169,5	0	0	0	0	24,14	0	10,9	1,08
389	Сок натуральный	200	0	0	20	92	0,02	4	4	0	14	14	8	2,8
	Итого		3,95	4,7	47,7	261,5	0,02	4	4	0	38,14	14	18,9	3,88
Ужин														
88	Щи из св.капусты со сметаной и мясом	250	6,91	12,58	13,35	204,47	0	330,5	0	0	74,9	0	36,7	1,29
145	Картофель тушеный	180	3,36	3,84	17,64	115,2	0	1,2	0	0	144	0	16,8	0,11
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48,3	213,6	0,1	0	0	1,3	2,3	87	33	1,1
375	Чай с сахаром	200	0,6	0	10,15	37,52	0,004	0,3	0	0	15,02	0	0	2,49
	Итого		18,47	17,42	89,44	570,79	0,104	332	0	1,3	236,22	87	86,5	4,99

	Поздний ужин													
389	Снежок	180	5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
	Итого		4,64	5,12	6,4	94,9	0	1,28	0	0	59,92	0	29,4	5,696
	Итого за день		85,271	94,859	450,948	2592,407	1,066	393,117	309	13,642	1242,285	827,297	347,55	26,566
	2 день (вторник)													
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	5,696	18,6	33,792	324	0,032	0	0,24	0,4	124	67	28	0,472
14	Масло сливочное	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
ПР	Повидло	30	0,15	0	15,8	41	0	0,6	0	0,2	3	4,5	2,7	0,1
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,15	106,8	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		13,946	34,07	103,092	739,5	0,112	2,07	88,74	1,25	298,7	250	76,53	3,522
	Обед													
68	Салат Винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130	0,14	0,36	0	0	30,62	0	18,82	0,83
82	Борщ из св. капусты со сметаной	250	5,3	8,5	32,7	219,9	0,195	73,8	0	0	87,65	0	0	6,6
302	Гречка с овощами	180	5,75	4,06	25,76	162,5	0	0	0,77	1,71	9,8	14,77	0,95	0,8
ПР	Тефтели из филе кур	60	5,3	1,2	10,9	117	0,029	3,2	0	0,13	10,1	0	24,7	0,56
349	Компот из сух/фруктов	200	0,51	0	25,23	103	0	0,46	0	0	51,36	0	6,9	1,42
ПР	Хлеб ржаной	100	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8
341	Фрукт	185	0,851	0,139	22,338	151,997	0,027	10,637	0	0,212	17,075	202,197	9,5	2,34
	Итого		23,951	25,039	151,398	1009,397	0,791	88,857	0	2,352	279,605	341,967	100,87	15,35
	Полдник													
ПР	Вафли	30	1,65	1,95	10,97	63,27	0,021	0,18	24	0,22	19,77	25,17	3,63	0,21
378	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	0	21,03	0,14
	Итого		5,85	6,75	33,01	207,27	0,021	1,68	24	0,22	200,11	25,17	24,66	0,35
	Ужин													
112	Суп с макаронными изделиями	250	7,13	5,38	36,8	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	209,63	31,13	0,63
141	Рагу овощное	180	18,7	22,8	18,8	355	0,11	14,16	0	0	58,48	0	54,02	3,55
375	Чай с сахаром	200	0,6	0	10,15	37,52	0,004	0,3	0	0	15,02	0	0	2,49
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48,3	213,6	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	Итого		34,03	29,18	114,05	787,75	0,344	15,09	29,25	1,68	343,13	296,63	118,15	7,77
	Поздний ужин													
389	Снежок	180	5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
	Итого		5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
	Итого за день		83,577	101,439	409,55	2861,917	1,268	109,297	141,99	5,502	1361,545	913,767	348,21	27,192

3 день (Среда)														
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	7,8	12,3	46,5	119,84	0	0	0	0	110	0	90	3
14	Масло сливочное	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
73	Икра кабачковая	30	2,25	2,55	10,95	75,75	0,06	0	0	0,675	9	54	36,75	1,2
959	Какао на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,15	106,8	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого			18,15	30,32	110,95	570,09	0,14	1,47	88,5	1,325	290,7	232,5	172,58	7,15
Обед														
	Салат Зимний	100	4,51	12,75	7,24	169,33	0	0	0	0	0	0	0	0
101	Суп Харчо	250	2,2	2,1	4,3	43,9	0,01	4	0,03	0,1	14,7	26,3	8,9	0,5
141	Рагу из овощей с говядиной	180	18,7	22,8	18,8	355	0,11	14,16	0	0	58,48	0	54,02	3,55
378	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	0	21,03	0,14
ПР	Хлеб ржаной	100	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8
341	Фрукт	185	0,851	0,139	22,338	151,997	0,027	10,637	0	0,212	17,075	202,197	9,5	2,34
Итого			35,461	43,589	101,718	989,227	0,547	30,697	0,03	0,612	343,595	353,497	133,45	9,33
Полдник														
442	Булочка (Плюшка)	50	3,95	4,7	27,7	169,5	0	0	0	0	24,14	0	10,9	1,08
375	Чай с сахаром	200	0,6	0	10,15	37,52	0,004	0,3	0	0	15,02	0	0	2,49
Итого			4,55	4,7	37,85	207,02	0,004	0,3	0	0	39,16	0	10,9	3,57
Ужин														
119	Суп гороховый	250	9,03	7,6	36,72	238,8	0,186	25,17	0	0	53,5	0	0	6,9
202	Рожки отварные с овощами	180	18,5	8,02	110	216	0,07	0	0	2,3	14,36	41,32	9	0,9
389	Сок натуральный	200	0	0	20	92	0,02	4	4	0	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48,3	213,6	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
Итого			35,13	16,62	215,02	760,4	0,376	29,17	4	3,6	104,86	142,32	50	11,7
Поздний ужин														
389	Снежок	180	5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
Итого			5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
Итого за день			99,091	101,629	473,538	2644,737	1,067	63,237	92,53	5,537	1018,315	728,317	394,93	31,95
4 день (четверг)														
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,024	4,048	33,368	194,008	0,04	0,36	32,7	0,104	132,64	109,744	17,064	0,264
14	Сливочное масло	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	22	0	5	3
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,15	106,8	0,05	0	0	0,65	1,15	43,5	16,5	0,55
Итого			19,224	24,118	87,168	631,508	0,12	1,83	121,2	0,754	315,99	288,244	67,894	6,214

	Обед														
62	Салат из свежей моркови с чесноком	100	0,85	5,23	7,88	82,06	0,08	11,61	0	4,16	35,39	56,75	40,08	2,2	
112	Суп с макаронными изделиями	250	7,13	5,38	36,8	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	209,63	31,13	0,63	
128	Картофельное пюре	180	2,46	1,86	15,264	87,56	0,92	2,992	26,46	0,12	30,52	61,4	21,304	0,68	
239	Тефтели из филе рыбы	60	10,39	5,6	4,96	70	0	0,205	0	0	23,95	0	15,78	0,55	
349	Компот из сух/фруктов	200	0,51	0	2523	103	0	0,46	0	0	51,36	0	6,9	1,42	
ПР	Хлеб ржаной	100	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8	
341	Фрукт	185	0,851	0,139	22,338	151,997	0,027	10,637	0	0,212	17,075	202,197	9,5	2,34	
	Итого		27,191	19,209	2637,242	801,247	1,557	26,934	55,71	5,172	477,925	654,977	164,694	10,62	
	Полдник														
442	Булочка (Слойка рулет)	50	3,95	4,7	27,7	169,5	0	0	0	0	24,14	0	10,9	1,08	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	9,49	40,67	0,01	50	0	0	10,67	0	0	0,31	
	Итого		4,29	4,84	37,19	210,17	0,01	50	0	0	34,81	0	10,9	1,39	
	Ужин														
61	Суп полевой	250	2,4	1,5	11,6	102	0,08	6,3	0	0	14,22	0	21,61	0,83	
321	Капуста тушеная	180	144	5,312	14,72	120,32	0	27,264	0	0	92,8	0	32	1,28	
378	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	0	21,03	0,14	
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48,3	213,6	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1	
	Итого		158,2	12,612	96,66	579,92	0,18	35,064	0	1,3	310,36	87	107,64	3,35	
	Поздний ужин														
389	Снежок	180	5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2	
	Итого		4,64	5,12	6,4	94,9	0	1,28	0	0	59,92	0	29,4	1,032	
	Итого за день		213,545	65,899	2864,66	2317,745	1,867	115,108	176,91	7,226	1199,005	1030,221	380,528	22,606	
	5 день (пятница)														
	Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	200	11,776	14,6	81,296	209,08	0	0	0	0	241	0	68,8	1,032	
14	Масло сливочное	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0	
ПР	Повидло	30	0,15	0	15,8	41	0	0,6	0	0,2	3	4,5	2,7	0,1	
959	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,15	106,8	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	Итого		20,026	30,07	150,596	624,58	0,08	2,07	88,5	0,85	415,7	183	117,33	4,082	
	Обед														
10	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,59	7,1	8,58	104	0	4	0	0	39,36	0	19,73	1,28	
95	Рассольник	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03	
139	Капуста тушеная с окорочками	180	18,5	8,02	110	216	0,07	0	0	2,3	14,36	41,32	9		

7 день (вторник)														
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6,72	12,8	29,6	248	0,16	3,36	112	3,68	118,4	157,6	23,44	0,64
14	Сливочное масло	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
73	Икра кабачковая	30	2,25	2,55	10,95	75,75	0,06	0	0	0,675	9	54	36,75	3,2
959	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8
Итого			18,27	31,32	96,9	716,45	0,65	5,23	200,5	4,655	360,6	471,6	129,52	9,04
Обед														
62	Салат из св.моркови с чесноком	100	0,85	5,23	7,88	82,06	0,08	11,61	0	4,16	35,39	56,75	40,08	2,2
82	Борщ с св.капустой, мясом и сметаной	250	9,5	5	4,5	100	0	30,5	0	0	74,9	0	36,7	1,29
171	Гречка рассыпчатая с окорочками	180	18,5	8,02	110	216	0,07	0	0	2,3	14,36	41,32	9	0,9
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	9,49	40,67	0,01	50	0	0	10,67	0	0	0,31
ПР	Хлеб ржаной	100	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8
341	Фрукт	185	0,851	0,139	22,338	151,997	0,027	10,637	0	0,212	17,075	202,197	9,5	2,34
Всего			35,041	19,529	181,208	715,727	0,587	103,147	0	6,972	225,395	425,267	135,28	9,84
Полдник														
442	Булочка (Кулинарное изделие)	50	3,95	4,7	27,7	169,5	0	0	0	0	24,14	0	10,9	1,08
349	Компот из сух/фруктов	200	0,51	0	25,23	103	0	0,46	0	0	51,36	0	6,9	1,42
Итого			4,46	4,7	52,93	272,5	0	0,46	0	0	75,5	0	17,8	2,5
Ужин														
98	Суп Крестьянский	250	2,7	2,77	13,72	153,36	0	10,67	0	0	36,84	0	23,62	0,78
321	Капуста тушеная	180	144	5,312	14,72	120,32	0	27,264	0	0	92,8	0	32	1,28
378	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	0	21,03	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48,3	213,6	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
Итого			158,5	13,882	98,78	631,28	0,1	39,434	0	1,3	332,98	87	109,65	3,3
Поздний ужин														
389	Снежок	180	5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
Итого			5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
Итого за день			222,071	75,831	437,818	2453,957	1,337	149,871	200,5	12,927	1234,475	983,867	420,25	24,88
8 день (среда)														
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	6,72	12,8	29,6	248	0,16	3,36	112	3,68	118,4	157,6	23,44	0,64
14	Масло сливочное	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	8,85	0	1,5	3	0	0
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	22	0	5	1

379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,15	106,8	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Всего		19,92	32,87	83,4	685,5	0,24	4,83	120,85	4,33	312,1	336,1	74,27	4,59
	Обед													
67	Салат Винегрет	100	4,19	2,26	19,62	107,33	0,113	40,31	0	0	46,5	0	0	8,18
95	Рассольник	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
	Рагу овощное с мясом	200												
378	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	0	21,03	0,14
ПР	Хлеб ржаной	100	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8
341	Фрукт	185	0,851	0,139	22,338	151,997	0,027	10,637	0	0,212	17,075	202,197	9,5	2,34
	Итого		16,441	13,399	106,578	646,227	0,69	67,147	0	2,942	333,465	362,147	98,53	14,49
	Полдник													
442	Булочка (кулинарные изделия)	50	3,95	4,7	27,7	169,5	0	0	0	0	24,14	0	10,9	1,08
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,14	9,49	40,67	0,01	50	0	0	10,67	0	0	0,31
	Итого		4,29	4,84	37,19	210,17	0,01	50	0	0	34,81	0	10,9	1,39
	Ужин													
102	Суп гороховый	250	9,05	7,6	36,72	238,8	0	25,37	0	0	53,5	0	0	6,9
202	Рожки стварные с овощами	180	18,5	8,02	110	216	0,07	0	0	2,3	14,36	41,32	9	0,9
375	Чай с сахаром	200	0,6	0	10,15	37,52	0,004	0,3	0	0	15,02	0	0	2,49
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48,3	213,6	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	Итого		35,75	16,62	205,17	705,92	0,174	25,67	0	3,6	105,88	128,32	42	11,39
	Поздний ужин													
389	Снежок	180	5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
	Итого		4,176	4,08	5,76	85,41	0	1,152	0	0	53,928	0	26,46	0,929
	Итого за день		80,577	71,809	438,098	2333,227	1,114	148,799	120,85	10,872	840,183	826,567	252,16	32,789
	9 день (четверг)													
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная манная	200	6,024	4,048	33,368	194,008	0,04	0,36	32,704	0,104	132,64	109,744	17,064	0,264
14	Масло сливочное	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
ПР	Повидло	30	0,15	0	15,8	41	0	0,6	0	0,2	3	4,5	2,7	0,1
179	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,15	106,8	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		14,274	19,518	102,668	609,508	0,12	2,43	121,204	0,954	307,34	292,744	65,594	3,314
	Обед													
50	Салат из свеклы с чесноком	100	1	17,01	7,8	211,6	0,02	2,7	0,09	5,8	236,3	155,3	32,9	1,7

112	Суп с макаронными изделиями	250	7,13	5,38	36,8	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	209,63	31,13	0,63
128	Пюре картофельное	180	2,46	1,86	15,264	87,56	0,92	2,992	26,46	0,12	30,52	61,4	21,304	0,68
239	Тефтели из филе рыбы	60	10,39	5,6	4,96	70	0	0,205	0	0	23,95	0	15,78	0,55
375	Чай с сахаром	200	0,6	0	10,15	37,52	0,004	0,3	0	0	15,02	0	0	2,49
ПР	Хлеб Пшеничный	100	7,6	1	48,3	213,6	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
341	Фрукт	185	0,851	0,139	22,338	151,997	0,027	10,637	0	0,212	17,075	202,197	9,5	2,34
	Итого		30,031	30,989	145,612	953,907	1,201	17,464	55,8	7,812	592,495	715,527	143,614	9,49
	Полдник													
389	Сок натуральный	200	0	0	20	92	0,02	4	4	0	14	14	8	2,8
442	Булочка (Кулинарное изделие)	50	3,95	4,7	27,7	169,5	0	0	0	0	24,14	0	10,9	1,08
	Итого		3,95	4,7	47,7	261,5	0,02	4	4	0	38,14	14	18,9	3,88
	Ужин													
88	Щи из св.капусты со сметаной и мясом	250	6,91	12,58	13,35	204,47	0	30,5	0	0	74,9	0	36,7	1,29
171	Гречка с овощами	180	5,1	6,8	23,5	176,7	0,16	0	0	0	11,65	167,52	111,68	3,99
378	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	0	21,03	0,14
ПР	Хлеб ржаной	100	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8
	Итого		21,21	25,18	85,89	650,17	0,56	32,4	0	0,3	339,89	292,52	209,41	8,22
	Поздний ужин													
389	Снежок	180	5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
	Итого		5,8	6,4	8	118	0	1,6	0	0	240	0	28	0,2
	Итого за день		75,265	86,787	389,87	2593,085	1,901	57,894	181,004	9,066	1517,865	1314,791	465,518	25,104
	10 день (пятница)													
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	5,696	18,6	33,792	324	0,032	0	0,24	0,4	124	67	28	0,472
14	Масло сливочное	15	0,7	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
73	Икра кабачковая	30	2,25	2,55	10,95	75,75	0,06	0	0	0,675	9	54	36,75	1,2
959	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб ржаной	100	5	1	27	125	0,4	0,4	0	0,3	73	125	40	2,8
	Итого		17,246	37,12	101,092	792,45	0,522	1,87	88,74	1,375	366,2	381	134,08	6,872
	Обед													
67	Салат Винегрет	100	4,19	2,26	19,62	107,33	0,0113	40,31	0	0	46,5	0	0	8,18
101	Суп-харчо	250	2,2	2,1	4,3	43,9	0,01	4	0,03	0,1	14,7	26,3	8,9	0,5
163	Жаркое по-домашнему	180	10,664	6,56	1,968	177,176	0	7,544	0	0	26,24	0	36,08	2,296
378	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	0	21,03	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,6	1	48,3	213,6	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
341	Фрукт	185	0,851	0,139	22,338	151,997	0,027	10,637	0	0,212	17,075	202,197	9,5	2,34
	Итого		29,705	16,859	118,566	838,003	0,137	63,991	0,03	1,612	307,855	315,497	108,51	14,556
	Итого за день		46,951	53,979	219,658	1630,453	0,659	65,861	88,77	2,987	674,055	696,497	242,59	21,428