

Утверждаю:

Директор ООО «ЖДН ЗДОРОВ и СЫТ»

Для  
К.Ю. Волошко /

« 25 » августа 2021г.



Согласовано:

Директор ДПО СОШ



« 1 » сентября 2021 год.

Родительский комитет

« 1 » сентября 2021 год.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	У	Y									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
14	Масло сливочное порционно ..	15	0,06	7,25	0,13	66	0,00	0,00	0,06	0,05	3,6	4,5	0,08	0,03
175	Каша молочная вязкая из риса и пшеница,	250/10	7,69	9,01	41,95	279,67	0,16	1,63	27,52	0,02	201,69	196,34	46,21	1
382	Какао с молоком..	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Батон порционно	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
ПР	Икра кабачковая*	100	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0,00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/2	2,04	5,78	8,5	94,18	0,07	32,47	1,54	0,92	51,52	51,24	22,84	0,84
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
309	Макаронные изделия отварные..	180	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за День</b>														
1480 47,5 57,47 226,76 1615,05 1,03 42,21 53,69 1,88 798,93 759,22 179,51 12,79														

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 2

Неделя: 1

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
45	Салат из б/к капусты с зеленью	100	1,42	5,15	8,92	87,92	0,03	33,58	2,12	0,77	47,8	29,08	15,9	0,57		
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81		
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,17	21,79	0,00	0,05	44,38	103,92	33,3	6,06		
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89		
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			17,06	17,78	84,37	565,42	0,52	58,28	2,14	1,04	258,82	271,4	91,57	10,13		
<b>Обед</b>																
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным.	100	0,87	4,27	6,67	69,05	0,01	6,98	0,01	0,01	23,91	22,89	13,89	1,08		
102	Суп картофельный с фасолью, зеленью на мясном бульоне	250/1	2,47	5,21	12,64	112,9	0,07	12,65	0,05	1	50,9	43,86	18,36	0,69		
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21		
304	Рис отварной...	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	0,00	0,00	0,03	1,65	73,14	19,61	0,64		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8		
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
<b>Итого за Обед</b>			27,25	47,37	127,56	1052,56	0,76	26,29	0,06	1,04	305,46	363,51	110,75	10,07		
<b>Итого за день</b>			44,31	65,15	211,93	1617,98	1,28	84,57	2,2	2,08	564,28	634,91	202,32	20,2		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Печенье *	66	4,95	7,79	49,1	287,76	0,05	0,00	0,00	0,00	19,14	59,4	13,2	1,39
174	Каша молочная кукурузная*	250/5	9,44	9,33	63,17	374,41	0,2	1,62	0,04	0,05	189,7	192,03	189,7	2,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>			22,18	21,6	159,96	924,41	0,39	2,92	22,04	0,05	347,82	380,43	224,7	4,3
<b>Обед</b>														
49	Салат "Витаминный"	100	1,46	6,21	36,67	106,62	0,03	18,27	0,41	1,81	38,36	38,35	18,04	0,58
99	Суп из овощей со сметаной, зеленью	250/5/1	1,76	5,75	9,39	96,35	0,09	21,27	0,01	0,94	35,96	55,65	22,32	0,84
9/759	Колбаса отварная с соусом..	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98
303/Акт	Каша гречневая вязкая,	180	6,73	6,1	30,34	214,48	0,23	0,00	0,02	0,02	19,4	161,24	106,47	3,62
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			24,87	33,5	144,06	886,66	0,83	51,69	0,45	3,14	316,06	430,01	193,76	9,04
<b>Итого за день</b>			47,05	55,1	304,02	1811,07	1,22	54,61	22,49	3,19	663,88	810,44	418,46	13,34

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3		
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94		
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03		
ПР	Батон порционн...	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48		
<b>Итого за Завтрак</b>			570	14,36	8,35	128,17	0,21	20	0,22	0,07	264,08	239,12	71,66	4,75		
<b>Обед</b>																
62	Салат из моркови с сахаром...	100	1,23	0,1	11,48	51,7	0,05	4,8	0,00	8,65	49,05	52,8	36,48	0,68		
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком, зеленью..	10/250/2	5,42	4,27	17,74	131,07	0,13	18,5	0,02	0,92	30,82	82,86	27,79	1,21		
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88		
302	Каша пшеничная вязкая	180	5,22	4,21	28,46	182,01	0,14	0,00	0,02	0,02	8,56	120,45	0,47	2,05		
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8		
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
<b>Итого за Обед</b>			922	28,83	24,36	133,11	0,73	25,62	0,11	9,97	337,53	401,38	110,65	8,42		
<b>Итого за день</b>			1492	43,19	32,71	261,28	0,94	45,62	0,33	10,04	601,61	640,5	182,31	13,17		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,6	14	0,04	10	0,06	0,06	23	42	14	0,6
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
309	Макаронные изделия отварные..	180	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>			17,57	17,79	80,91	553,59	0,33	11,89	0,09	0,09	165,23	176,33	51,98	4,3
<b>Обед</b>														
39/АКТ	Салат Степной с кукурузой,	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,06	8,73	1,8	2,26	37,07	49,83	21,91	0,68
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью на курином бульоне	250/5/2	1,96	5,68	11,17	103,64	0,06	22,02	6,1	1,02	52,3	55,88	26,11	1,2
290/АК	Птица тушеная в соусе.,	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
198	Горох отварной/	180	19,83	4,87	41,44	289,75	0,77	0,00	0,03	0,03	85,34	197,66	76,15	6,09
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			44,35	28,84	145,15	1020,97	1,3	38,57	7,99	3,67	407,26	473,75	168,29	11,57
<b>Итого за день</b>			61,92	46,63	226,06	1574,56	1,63	50,46	8,08	3,76	572,49	650,08	220,27	15,87

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционнo	50	3,85	1,5	26,45	134,7	0,08	0,00	0,00	0,00	11	42,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			16,32	12,52	102,09	584,5	0,26	1,13	0,03	0,02	295,62	275,98	87,5	1,94
<b>Обед</b>														
45	Салат из б/к капусты с зеленью	100	1,42	5,15	8,92	87,92	0,03	33,58	2,12	0,77	47,8	29,08	15,9	0,57
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	270/2	9,28	9,07	15,48	180,67	0,15	9,84	0,02	1,73	48,92	190,64	51,13	1,36
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	Каша гречневая вязкая	180	6,73	6,1	30,34	214,48	0,23	0,00	0,02	0,02	19,4	161,24	106,47	3,62
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			37,86	37,07	135,9	1040,98	0,96	46,5	2,28	2,89	346,65	535,11	222,92	14,18
<b>Итого за день</b>			54,18	49,59	237,99	1625,48	1,22	47,63	2,31	2,91	642,27	811,09	310,42	16,12

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Неделя: 2  
 Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
ПР	Икра кабачковая..	100	3,8	9,2	8,95	133,8	0,02	7	0,00	0,92	41	37	15	0,7		
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49		
309	Макаронные изделия отварные..	180	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87		
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89		
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			634	25,28	43,87	89,54	0,6	8,78	0,02	1,36	218,12	263,18	67,42	5,75		
<b>Обед</b>																
11	Салат из репчатого лука	100	1,62	5,99	9,03	96,5	0,05	9,5	0,00	0,00	36,81	56,6	13,74	0,82		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/2	2,04	5,78	8,5	94,18	0,07	32,47	1,54	0,92	51,52	51,24	22,84	0,84		
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59		
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,17	21,79	0,00	0,05	44,38	103,92	33,3	6,06		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8		
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
<b>Итого за Обед</b>			917	22,53	110,7	735,47	0,74	70,49	1,72	1,34	367,38	375,47	121,85	13,76		
<b>Итого за день</b>			1551	47,81	66,38	200,24	1,34	79,27	1,74	2,7	585,5	638,65	189,27	19,51		



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники (12 лет и старше)

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
243	Сосиски отварные	50	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционнно	50	3,85	1,5	26,45	134,7	0,08	0,00	0,00	0,00	11	42,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>			18,69	23,16	99,71	688,86	0,19	9,48	11,03	0,04	316,14	361,55	79,07	5,06
<b>Обед</b>														
39/АКТ	Салат Степной с кукурузой,	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,06	8,73	1,8	2,26	37,07	49,83	21,91	0,68
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/2	2,22	5,86	12,28	110,74	0,11	19,73	1,06	0,92	36,64	80,91	29,05	1,12
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
198	Горох отварной/	180	19,83	4,87	41,44	289,75	0,77	0,00	0,03	0,03	85,34	197,66	76,15	6,09
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			41,2	32,5	152,01	1066,13	1,36	41,13	2,92	3,24	393,46	461,44	173,44	11,74
<b>Итого за день</b>			59,89	55,66	251,72	1754,99	1,55	50,61	13,95	3,28	709,6	822,99	252,51	16,8

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,62	5,99	5,8	84,34	0,02	9,5	0,00	0,01	42,51	42,35	21,34	1,39
268	Котлеты из мяса с соусом.	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	1,12
303/Ак	Каша гречневая вязкая,	180	6,73	6,1	30,34	214,48	0,23	0,00	0,02	0,02	19,4	161,24	106,47	3,62
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>			19,66	28,06	82,17	671,91	0,6	13,02	0,05	0,05	185,13	322,21	164,56	8,44
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,75	6,02	2,35	66,58	0,03	9,5	0,06	0,06	21,85	39,9	13,3	0,57
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью на мясном бульоне	250/1	2,87	3,42	21,04	134,68	0,12	17,5	0,05	0,92	27,19	65,93	25,19	1,06
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
171	Каша перловая вязкая	180	5,34	4,97	38,1	218,24	0,05	0,00	0,02	0,02	35,45	185,39	24,48	1,09
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			27,63	45,88	129,88	1054,71	0,83	36,06	0,13	1	306,37	504,36	115,78	7,75
<b>Итого за день</b>			47,29	73,94	212,05	1726,62	1,43	49,08	0,18	1,05	491,5	826,57	280,34	16,19

