

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 85"

/О. С. Максимова/



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"

/А. О. Шамшурын/



10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2023

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
	Каша Геркулес с молоком, вязкая	190	6,38	6,63	27,53	207,30	130,42	52,75	165,56	1,57	29,87	0,2	0,1	4,48			
62	Омлет натуральный	60	6,23	8,69	1,16	107,61	85,6	7,78	102,41	1,15	138,03	0,04	0,23	2,22			
345	Кокроки с изюмом и повидлом	52	2,72	4,30	30,33	168,89	1,01	0,22	3,47	0,05	3,12	0	0,01	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Итого за 'Завтрак'	502	15,46	19,63	83,69	580,14	223,50	62,48	274,60	2,93	171,02	0,25	0,34	12,45			
	Обед																
31	Салат "Веснушка"	75	1,25	3,77	8,70	70,71	57,33	12,26	27,49	0,39	0	0,04	0,03	5,14			
34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	4,30	14,89	99,94	145,56	33,28	154,49	1,39	180,5	0,15	0,18	15,39			
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	14,52	198,26	121,26	21,95	125,88	1,21	0	0,15	0,19	0,38			
105	Макаронные изделия отварные	160	6,19	5,35	41,15	236,89	0,67	0	1,06	0,01	33,04	0	0,01	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,20	10,21	50,11	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	843	24,10	24,26	110,94	747,03	331,43	75,67	336,41	3,73	213,54	0,37	0,42	20,91			
	Итого за день	1345	39,56	43,89	194,63	1327,17	554,93	138,15	611,01	6,66	384,56	0,62	0,76	33,36			

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,20	5,72	32,24	208,02	84,99	37,48	102,1	0,82	61,44	0,07	0,1	7,51			
109	Флан творожный	65	10,15	4,39	10,20	127,75	106,4	15,19	113,45	1,03	47,15	0,13	0,17	3,32			
265	Вагрушка наливная	50	4,67	5,69	26,19	176,48	36,61	1,26	11,29	0,52	33,5	0,06	0,03	2,02			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	515	19,22	15,85	83,75	570,78	228,45	53,93	226,84	2,42	142,09	0,26	0,30	12,85			
	Обед																
176	Салат Юность	60	0,54	5,96	7,85	89,30	22,29	15,58	24,43	0,42	0	0,03	0,05	3,09			
39	Суп крестьянский с крупой	200	3,79	4,21	12,74	98,17	131,2	10,8	94	0,29	91,24	0,06	0,1	2,5			
10	Котлета, рубленая куриная	90	15,06	9,52	13,38	172,83	126,99	17,66	86,51	1,49	84	0,07	0,14	0			
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	23,82	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	5,94			
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82			
	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,25	12,43	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	748	25,98	25,57	102,04	706,99	332,82	86,78	331,44	4,19	210,72	0,36	0,43	20,35			
	Итого за день	1263	45,20	41,42	185,79	1277,77	561,27	140,71	558,28	6,61	352,81	0,62	0,73	33,20			

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
268	Салат "Сезонный"	75	0,82	3,74	7,41	63,24	87,09	19,21	54	0,4	0	0,05	0,1	10,28			
208	Фрикадельки "Петушок"	55	8,36	7,06	4,58	115,49	67,58	12,13	28,69	0,64	88,26	0,12	0,16	0,05			
115	Каша перловая вязкая	155	3,12	4,49	20,82	149,10	63,25	15,32	148,51	0,61	59,5	0,08	0,05	0			
13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,59	110,49	7,18	3,61	4,4	0,95	0	0,01	0,01	4,1			
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	535	16,03	15,89	83,60	547,24	225,10	50,27	235,60	2,60	147,76	0,26	0,32	14,43			
	Обед																
182	Салат из квашенной капусты с солеными огурцами	75	0,96	3,64	3,09	51,08	54	9,65	35,26	0,31	0	0,01	0,02	2,7			
41	Рассольник ленинградский	250	2,31	4,52	22,90	153,44	127,7	20,65	92,6	0,38	129,5	0,11	0,15	16,75			
164	Котлеты Московские	90	12,85	10,38	15,96	176,86	132,3	14,15	51,88	0,69	58,24	0,05	0,18	0,02			
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	26,37	169,46	8,37	31,4	116,24	1,69	31,47	0,17	0,08	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный..	29	2,07	0,20	13,67	64,94	5,1	3,53	16,4	0,28	0	0,02	0,01	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	824	24,51	24,66	103,46	706,89	334,08	87,56	339,87	4,08	219,21	0,39	0,45	19,47			
	Итого за день	1359	40,54	40,55	187,06	1254,13	559,18	137,83	575,47	6,68	366,97	0,65	0,77	33,90			

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
155	Сардельки молодежные	70	8,69	5,77	2,94	108,56	209,99	32,85	194,51	1,96	109,18	0,16	0,21	10,02			
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,82	5,27	62,87	10,56	22,3	33,5	0,45	0	0,09	0,08	3,3			
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	47	3,36	0,41	20,87	102,39	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	517	19,18	16,06	82,78	554,42	221,63	55,15	229,01	2,47	140,16	0,25	0,30	13,32			
	Обед																
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	6,64	76,66	14,22	15,91	30,81	0,5	0	0,04	0,05	2,86			
47	Нугылы шыд	200	4,74	3,55	21,27	132,28	129,86	20,92	124,59	1,29	128,06	0,19	0,17	9,2			
61	Котлеты домашние	90	12,57	10,41	9,37	162,56	168,48	12,64	73,09	1	52,2	0,07	0,16	1,04			
100	Рис припущенный	160	3,95	5,18	22,94	234,81	5,15	28	85,06	0,57	33,04	0,04	0,03	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,22	11,10	54,46	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	755	25,30	25,00	102,34	789,71	330,34	87,38	344,20	4,20	213,30	0,38	0,42	18,85			
	Итого за день	1272	44,48	41,06	185,12	1344,13	551,97	142,53	573,21	6,67	353,46	0,63	0,72	32,17			

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	200	4,51	6,82	27,98	211,36	90,71	30,22	124,91	1,27	81,44	0,15	0,06	7,51			
60	Запеканка из творога	70	10,41	5,59	10,03	147,82	84,19	18,34	87,56	0,73	59,39	0,04	0,18	6,34			
	Молоко гущенное с сахаром	15	0,86	3,25	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,05	6,17	0,01	0,06	0,15			
249	Сдоба обыкновенная	40	3,19	2,14	22,26	120,44	6,94	4,52	25,97	0,37	4,74	0,04	0,02	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	525	19,17	17,85	83,55	584,79	227,42	58,08	270,63	2,47	151,74	0,24	0,32	14,00			
	Обед																
2	Салат из свежих огурцов	60	0,43	5,93	1,87	61,39	22,31	7,49	22,59	0,32	0	0,02	0,02	5,35			
46	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной,	200/10	5,84	3,12	27,85	141,02	133,22	19,82	72,04	0,95	91,92	0,07	0,08	7,2			
231	Битки Удмуртские	90	13,34	11,13	7,63	195,85	128,33	15,87	150,7	0,77	82,49	0,12	0,19	1,56			
87	Пюре картофельное	165	3,57	5,95	26,20	171,09	44,5	35,91	105,2	1,31	39,02	0,18	0,14	6,53			
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,22	11,10	54,46	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	770	26,19	26,54	100,96	732,26	335,12	87,27	378,02	4,09	213,43	0,42	0,44	20,64			
	Итого за день	1295	45,36	44,39	184,51	1317,05	562,54	145,35	648,65	6,56	365,17	0,66	0,76	34,64			

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг			
	Завтрак																
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	185	6,21	6,45	26,80	201,85	126,98	51,36	161,2	1,53	29,08	0,2	0,08	4,36			
62	Омлет натуральный	60	6,23	8,69	1,16	107,61	85,6	7,78	102,41	1,15	138,03	0,04	0,23	2,22			
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	85	0,49	0,27	15,79	63,34	11	1,79	7,32	0,02	0	0,02	0,01	3,06			
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	5			
	Хлеб пшеничный	28	2,00	0,25	12,43	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	558	15,44	15,83	76,45	512,04	229,26	62,41	272,41	3,00	167,11	0,27	0,34	14,64			
	Обед																
156	Салат из белокачанной капусты	60	0,91	2,99	5,79	54,18	24,02	9,67	27,69	0,33	0	0,03	0,05	2,59			
450	Суп из овощей	250	1,93	3,86	11,18	88,19	120,31	19,96	59,77	0,48	87,7	0,1	0,12	7,9			
105	Котлета куриная "Нежная"	90	15,79	13,20	10,20	228,90	130,04	21,07	55,55	1,71	51,82	0,12	0,19	8,26			
69	Соус томатный	30	0,46	1,51	2,47	25,18	2,64	4,43	8,09	0,19	10,62	0,01	0,01	2,1			
115	Каша перловая вязкая	160	3,22	4,64	21,49	153,90	65,29	15,81	153,3	0,63	61,41	0,08	0,05	0			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	71,89	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	843	26,09	26,73	87,25	713,35	348,91	79,12	331,89	4,07	211,55	0,37	0,43	20,85			
	Итого за день	1401	41,53	42,56	163,70	1225,39	578,17	141,53	604,30	7,07	378,66	0,64	0,77	35,49			

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
170	Маринад овощной с томатом	70	1,05	6,35	7,74	89,44	16,59	18,56	35,95	0,58	0	0,05	0,06	3,34			
156	Шницель любительский	50	8,00	5,59	6,93	78,83	197,95	12,68	104,97	1,29	0	0,14	0,21	3,11			
100	Рис припущенный	150	3,70	4,86	21,50	220,13	4,83	26,25	79,75	0,54	146,54	0,04	0,03	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	44	3,14	0,39	19,54	95,86	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	514	16,02	17,20	80,38	580,60	225,84	59,22	223,83	2,57	146,54	0,24	0,30	12,20			
	Обед																
872	Салат из свеклы отварной	70	0,94	5,75	6,84	60,99	21,65	8,73	24,95	0,51	0	0,01	0,05	2,66			
99	Суп крестьянский с крупой	250	4,73	5,27	15,93	122,71	164	13,5	117,5	0,36	114,05	0,07	0,01	3,12			
180	Колбаса "Бриз"	90	13,98	9,11	8,68	159,11	85,89	16,77	83,91	1,03	56,72	0,1	0,2	0,91			
87	Пюре картофельное	175	3,78	6,31	27,79	181,46	47,2	38,09	111,57	1,39	41,39	0,19	0,15	6,93			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,22	11,10	54,46	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0			
	Итого за 'Обед'	830	26,57	26,86	101,36	707,67	331,37	87,00	368,58	4,13	212,16	0,41	0,42	19,37			
	Итого за день	1344	42,59	44,06	181,74	1288,27	557,21	146,22	592,41	6,70	358,70	0,65	0,72	31,57			

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг				
	Завтрак																	
491	Тефтели (с рисом)	60/50	8,13	10,83	11,95	176,57	189,11	43,99	218,31	0,63		112,35	0,2	0,28	7,86			
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0				
	Огурец свежий	15	0,11	0,01	0,48	2,19	10,04	1,83	5,48	0,08	0	0,04	0	0	2,6			
32	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,00	19,96	78,33	22,46	15,61	0	2,06	0	0	0	0	1,9			
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,24	11,99	58,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	502	16,59	16,09	82,96	538,00	222,24	61,43	224,79	2,78	143,33	0,24	0,29	12,36				
	Обед																	
268	Салаг "Сезонный"	60	0,66	2,99	5,92	50,59	69,67	15,36	43,2	0,32	0	0,04	0,08	8,22				
45	Пуштые шьд (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	1,45	3,60	19,84	123,78	125,59	29,4	188,97	1,3	99,46	0,18	0,14	10,87				
10	Котлета, рубленая куриная	90	15,06	9,52	13,38	172,83	126,99	17,66	86,51	1,49	84	0,07	0,14	0				
75	Соус сметанный с томатом	25	0,56	2,41	2,63	31,43	5,28	11,15	16,75	0,22	0	0,04	0,04	1,65				
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	38,58	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,23	11,55	56,64	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	821	26,81	24,00	113,37	748,47	334,77	81,75	363,92	4,07	214,44	0,36	0,42	20,74				
	Итого за день	1323	43,40	40,09	196,33	1286,47	557,01	143,18	588,71	6,85	357,77	0,60	0,71	33,10				

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B1, мг	B2	C, мг			
	Завтрак																
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	200	4,20	5,72	32,24	208,02	84,99	37,48	102,1	0,82	61,44	0,07	0,1	7,51			
65	Омлет с сыром	60	7,77	8,39	1,06	120,10	105,75	13,91	126,67	1,08	50,39	0,11	0,16	5,05			
265	Ватрушка наливная	49	4,58	5,57	25,66	172,95	35,87	1,23	11,06	0,5	32,83	0,06	0,03	1,98			
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0			
	Итого за 'Завтрак'	509	16,55	19,68	78,92	576,92	227,21	52,62	239,83	2,46	144,66	0,24	0,29	14,54			
	Обед																
157	Салат "Степной" из разных овощей	65	1,03	2,50	6,53	50,37	32,34	13,52	32,21	0,41	0	0,05	0,07	4,28			
37	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,45	7,33	10,75	97,58	143,4	10,1	45,15	0,33	94,5	0,05	0,09	9,89			
179	Котлетка "Донская"	90	13,87	10,17	9,40	162,49	137,14	16,3	131,26	0,43	82,58	0,1	0,16	1,08			
112	Каша гречневая вязкая	175	5,36	6,21	28,85	185,35	9,16	34,34	127,14	1,84	34,42	0,18	0,09	0			
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75			
	Хлеб пшеничный	34	2,43	0,30	15,10	74,07	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0			
	Итого за 'Обед'	839	26,80	26,76	103,24	706,95	336,21	86,21	338,92	4,02	211,50	0,42	0,43	21,00			
	Итого за день	1348	43,35	46,44	182,16	1283,87	563,42	138,83	578,75	6,48	356,16	0,66	0,72	35,54			

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг				
	Завтрак																	
118	Каша пшенная молочная	150/10	6,45	13,29	24,72	292,37	150,94	42,37	164,64	1,87	149,4	0,21	0,19	3,94				
75	Десерт фруктовый "Яблоко с сахаром"	100	0,57	0,32	18,58	74,52	12,94	2,1	8,61	0,02	0	0,02	0,01	3,6				
417	Вагрушка с творогом	67	8,49	2,68	19,97	138,07	64,07	5,97	50,28	0,23	2,97	0,01	0,07	0,02				
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27	78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	5				
	Итого за 'Завтрак'	527	16,02	16,46	83,54	583,20	233,63	51,92	225,01	2,42	152,37	0,25	0,29	12,56				
	Обед																	
156	Салат из белокачанной капусты	70	1,06	3,49	6,75	63,21	28,03	11,28	32,3	0,38	0	0,03	0,06	3,02				
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	7,63	15,04	135,32	114,12	7,72	36,48	0,51	82	0,04	0,06	1,5				
496	Котлеты рыбные любительские	90	11,34	7,61	6,14	128,90	143,69	20,24	168,5	0,92	92,37	0,07	0,14	0,72				
87	Пюре картофельное	175	3,78	6,31	27,79	181,46	47,2	38,09	111,57	1,39	41,39	0,19	0,15	6,93				
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82				
	Хлеб пшеничный	31	2,21	0,27	13,77	67,54	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	848,5	25,69	25,53	101,31	706,57	344,92	87,42	379,72	4,00	215,76	0,37	0,42	20,99				
	Итого за день	1375,50	41,71	41,99	184,85	1289,77	578,55	139,34	604,73	6,42	368,13	0,62	0,71	33,55				

2023