

Согласовано с советом ОУ  
Председатель Совета ОУ  
 Е.А. Воробьева



## Примерное десятидневное меню

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Золотухинская средняя общеобразовательная школа»

Золотухинского района Курской области

на 2023-2024 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 12-18 лет

2023г.



к-2	Горячее блюдо	Каша молочная «Дружба»	250	7,1	7,1	40,1	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
	Хлеб	Пшеничный	80	7,6	0,8	46,7	212,5	0	0,1	0	0	20	28	68,7	1,3
к-2	Горячее блюдо	Запеканка из творога	100	27,8	19	42,2	450,6	0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
21гн	Напиток	Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	154	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0	0
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>34,4</b>	<b>25,8</b>	<b>89,6</b>	<b>692,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>456,4</b>	<b>40,8</b>	<b>40,8</b>	<b>2,3</b>
	Обед														
7-з	Закуска	Салат из свежих огурцов	100	1,7	3,4	2,6	31,2	0	0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
2-с	1-е блюдо	Борщ со сметаной	250/10	2,3	3,7	7	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
2-м	2-е блюдо	Мясо тушеное	100	23,8	9,5	5,8	206	0,1	1,4	0	4,1	20	170	21	2
	Гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	200	6,6	6,9	37	236,9	0,4	0	38	0,9	20	138	60	3,8
Н-1	Напиток	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
	Хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	23,35	106,25	0	0,05	0	0	10	14	34,35	0,65
	Хлеб чер.	Ржаной	50	4,2	0,8	21,9	106,5	0	0,2	0	0	22	19,9	91,4	2,2
	<b>Всего Обед</b>		<b>950</b>	<b>44</b>	<b>25,7</b>	<b>118,53</b>	<b>854,35</b>	<b>0,8</b>	<b>2,02</b>	<b>69,1</b>	<b>7,8</b>	<b>221,8</b>	<b>400,5</b>	<b>510,35</b>	<b>11,15</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1530</b>	<b>65,3</b>	<b>47,8</b>	<b>287,35</b>	<b>1674,05</b>	<b>0,9</b>	<b>3,52</b>	<b>80,9</b>	<b>12,3</b>	<b>418,7</b>	<b>511,5</b>	<b>828,35</b>	<b>16,35</b>
	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые свойства</b>			<b>Эн. цен-ь (ккал)</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Мин. вещества, мг</b>			
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Неделя 1</b>	<b>3 день - 1 СРЕДА</b>													
	Завтрак														
к-3	Горячее блюдо	Суп молочный с вермишелью	250	7,5	7,58	19,77	143,02	0,2	0,73	26,32	1,27	151,4	122,2	19,4	0,36
	Хлеб	Пшеничный	80	7,6	0,8	46,7	212,5	0	0,1	0	0	20	28	68,7	1,3

		Запеканка овощная	100	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0	201,6	8,9	80,6	0,6
3 гн	Напиток	Чай с лимоном	200/ 7/7	0,0	0,0	6,7	27,6	0	0,7	0	0,09	7,9	9,8	5,2	0,9
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>25,3</b>	<b>23,98</b>	<b>145,97</b>	<b>856,72</b>	<b>0,24</b>	<b>4,31</b>	<b>54,17</b>	<b>5,77</b>	<b>358,2</b>	<b>316,6</b>	<b>313,8</b>	<b>4,96</b>
	Обед														
8-з	Закуска	Икра свекольная	100	3,4	6	9	71,4	0	4	0	0	23,4	35,4	10,8	4
3-с	1-е блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	1,78	4,9	11,92	98,92	0,2	12	29,4	0,2	33	92,2	34	2
3-м	2-е блюдо	Гуляш (говядина)	100	13,9	6,7	4,5	135	0	0,1	1,1	0,2	22	26,9	173,9	4,0
	Гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,9	6,4	40	253	0	0,1	0	0	15,6	36	127,8	2,9
1-хн	Напиток	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
	Хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	23,35	106,25	0	0,05	0	0	10	14	34,35	0,65
	Хлеб чер.	Ржаной	50	4,2	0,8	21,9	106,5	0	0,2	0	0	22	19,9	91,4	2,2
	<b>Всего Обед</b>		<b>950</b>	<b>38,58</b>	<b>27,2</b>	<b>137,87</b>	<b>874,27</b>	<b>0,2</b>	<b>16,7</b>	<b>34,1</b>	<b>0,4</b>	<b>149</b>	<b>224,4</b>	<b>484,25</b>	<b>16,15</b>
	<b>Всего день</b>		<b>1580</b>	<b>59,88</b>	<b>47,18</b>	<b>279,84</b>	<b>1731,17</b>	<b>0,44</b>	<b>18,81</b>	<b>88,27</b>	<b>6,17</b>	<b>507,2</b>	<b>54,1</b>	<b>798,05</b>	<b>21,46</b>
	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые свойства</b>			<b>Эн. ценность (ккал)</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Мин. вещества, мг</b>			
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Неделя 1</b>	<b>4 день - 1 ЧЕТВЕРГ</b>													
	Завтрак														
к-4	Горячее блюдо	Каша пшенная молочная	250	6,6	6,98	37	236,9	0,4	0	38	0	20	138	60	3,8
	Хлеб	Пшеничный	80	7,6	0,8	46,7	212,5	0	0,1	0	0	20	28	68,7	1,3
к-2		Запеканка из творога	200	27,8	19	42,2	450,6	0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
3-гн	Напиток	Чай с лимоном	200/ 7/7	0,0	0,0	6,7	27,6	0	0,7	0	0,09	7,9	9,8	5,2	0,9
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>21,8</b>	<b>20,98</b>	<b>159,4</b>	<b>871</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>48,6</b>	<b>4,3</b>	<b>91,7</b>	<b>212,2</b>	<b>325,3</b>	<b>8,2</b>

	Обед														
9-з	Закуска	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5	0,1	51	38	5,5	1,2
с-4	1-е блюдо	Суп картофельный с рыбой (форель)	250	7,38	5,44	9,58	116,84	0,1	4,9	82	7	30,6	98,2	23	0,688
1-р	2-е блюдо	Котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141	0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255	0,6
	Гарнир	Картофельное пюре	200	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0
21-хн	Напиток	Кисель	200	0,1	0,0	0,1	60,7	0	1,2	0,96	0,05	7	7	1	0,1
	Хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	23,35	106,25	0	0,05	0	0	10	14	34,35	0,65
	Хлеб чер.	Ржаной	50	4,2	0,8	21,9	106,5	0	0,2	0	0	22	19,9	91,4	2,2
		Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	0,1	0	40	0	20	0	12	0,6
	<b>Всего Обед</b>		<b>1100</b>	<b>28,88</b>	<b>19,94</b>	<b>89,93</b>	<b>706,79</b>	<b>10</b>	<b>74,8</b>	<b>149,6</b>	<b>7,9</b>	<b>640,4</b>	<b>751</b>	<b>789,05</b>	<b>10,05</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1830</b>	<b>50,68</b>	<b>40,92</b>	<b>249,33</b>	<b>1632,99</b>	<b>10,4</b>	<b>76,2</b>	<b>198,2</b>	<b>12,2</b>	<b>732,1</b>	<b>1114,3</b>	<b>5</b>	<b>18,25</b>
	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые свойства</b>			<b>Эн. ценность (ккал)</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Мин. вещества, мг</b>			
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Неделя 1</b>	<b>5 день - 1 ПЯТНИЦА</b>													
	Завтрак														
К-5	Горячее блюдо	Каша молочная «Дружба»	250	5	6,9	23,9	178	0,07	0,53	33,25	1,46	115	123	27	0,5
	Хлеб	Пшеничный	80	7,6	0,8	46,7	212,5	0	0,1	0	0	20	28	68,7	1,3
		Запеканка овощная	100	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0	201,6	8,9	80,6	0,6
3-гн	Напиток	Чай с лимоном	200/ 7/7	0,0	0,0	6,7	27,6	0	0,7	0	0,09	7,9	9,8	5,2	0,9
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19,78</b>	<b>15,08</b>	<b>59,36</b>	<b>448,14</b>	<b>0,7</b>	<b>1,93</b>	<b>43,85</b>	<b>4,19</b>	<b>231,7</b>	<b>348,2</b>	<b>339,3</b>	<b>6,4</b>
	Обед														
10-з	Закуска	Салат из белокочанной капусты с	100	1,0	6,0	6,1	82,5	0	26	71	0,2	28	19	10	0,5

		морковью									6				9
5-с	1-е блюдо	Свекольник со сметаной	250/10	1,72	4,1	10,38	13,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
4-м	2-е блюдо	Плов со свиной	300	17,3	9,3	30,1	275	0	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7
1-хн	Напиток	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0	3,6	0	20	0	12	0,4	7,3
	Хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	23,35	106,25	0	0,05	0	0	10	14	34,35	0,65
	Хлеб чер.	Ржаной	50	4,2	0,8	21,9	106,5	0	0,2	0	0	22	19,9	91,4	2,2
		Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	0,1	0	40	0	20	0	12	0,6
	<b>Всего Обед</b>		<b>1150</b>	<b>29,7</b>	<b>33,9</b>	<b>95,27</b>	<b>726,7</b>	<b>10</b>	<b>74,8</b>	<b>149,6</b>	<b>7,9</b>	<b>640,4</b>	<b>751</b>	<b>789,05</b>	<b>10,05</b>
	<b>Всего день</b>		<b>1780</b>	<b>45,42</b>	<b>62,6</b>	<b>347,93</b>	<b>1359,55</b>	<b>10,4</b>	<b>76,2</b>	<b>198,2</b>	<b>12,2</b>	<b>732,1</b>	<b>1114,35</b>		<b>18,25</b>
	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые свойства</b>			<b>Эн. ценность (ккал)</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Мин. вещества, мг</b>			
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Неделя 2</b>	<b>6 день - 2 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	Завтрак														
13-к	Горячее блюдо	Каша молочная пшеничная	250	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,55	53,17	1,78	134	205	39	2,2
	Хлеб	Пшеничный	80	7,6	0,8	46,7	212,5	0	0,1	0	0	20	28	68,7	1,3
		Запеканка овощная	100	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0	201,6	8,9	80,6	0,6
3-гн	Напиток	Чай с лимоном	200/ 7/7	0,0	0,0	6,7	27,6	0	0,7	0	0,09	7,9	9,8	5,2	0,9
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>23,58</b>	<b>18,78</b>	<b>74,76</b>	<b>588,14</b>	<b>0,14</b>	<b>1,95</b>	<b>63,23</b>	<b>4,19</b>	<b>231,7</b>	<b>348,2</b>	<b>339,3</b>	<b>6,4</b>
	Обед														
11-з	Закуска	Салат из моркови с яблоком	100	0,6	6,1	4,3	74,4	0,2	4	134	0,42	23	22	16	0,86
1-с	1-е блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	7,1	4,32	18,46	141,1	0,2	12	29,4	0,2	33	92,2	34	2
5-м	2-е блюдо	Капуста, тушенная с мясом	300	23,8	9,5	5,8	206	0,1	1,4	0	4,1	20	170	21	2
1-хн	Напиток	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4

	Хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	23,35	106,25	0	0,0 5	0	0	10	14	34, 35	0,6 5
	Хлеб чер.	Ржаной	50	4,2	0,8	21,9	106,5	0	0,2	0	0	22	19, 9	91, 4	2,2
	<b>Всего Обед</b>		<b>950</b>	<b>36,57</b>	<b>26,39</b>	<b>101, 19</b>	<b>791,46</b>	<b>10</b>	<b>74, 8</b>	<b>149 ,6</b>	<b>7,9</b>	<b>640 ,4</b>	<b>751</b>	<b>789 ,05</b>	<b>10, 05</b>
	<b>Всего день</b>		<b>1580</b>	<b>60,15</b>	<b>45,17</b>	<b>175,95</b>	<b>1379,6</b>	<b>10, 4</b>	<b>76, 2</b>	<b>198 ,2</b>	<b>12, 2</b>	<b>732 ,1</b>	<b>111 4,3 5</b>		<b>18, 25</b>
	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые свойства</b>			<b>Эн. ценность (ккал)</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Мин. вещества, мг</b>			
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Неделя 2</b>	<b>7 день - 2 ВТОРНИК</b>													
	Завтрак														
К-6	Горячее блюдо	Каша молочная гречневая	250	5,74	5,86	15,78	138,72	0,0 36	0,1 7	21, 82	0,5	0,1 76	54	12	6
	Хлеб	Пшеничный	80	7,6	0,8	46,7	212,5	0	0,1	0	0	20	28	68, 7	1,3
1-т		Запеканка из творога	200	27,8	19	42,2	450,6	0	0,1	0,5	0,4	386 ,5	40, 1	402 ,1	1,7
3-гн	Напиток	Чай с лимоном	200/ 7/7	0,0	0,0	6,7	27,6	0	0,7	0	0,0 9	7,9	9,8	5,2	0,9
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>21,98</b>	<b>14,68</b>	<b>62,36</b>	<b>465,54</b>	<b>0,3 6</b>	<b>0,3 1</b>	<b>32, 42</b>	<b>4,1 9</b>	<b>231 ,7</b>	<b>348 ,2</b>	<b>339 ,3</b>	<b>6,4</b>
	Обед														
12-з	Закуска	Салат из капусты с огурцами	100	1,3	6,5	2,5	73,9	0,0 3	19	62	0,2 1	22	26	11	0,7 1
6-с	1-е блюдо	Суп картофельный с клецками	250	4,6	3,2	12,96	99,02	0,1	9,2	39	0,5 4	13, 6	40, 8	15, 6	0,4
6-м	2-е блюдо	Котлета из свинины	100	10,3	8,1	9,4	153	0	0,1	0	0	31, 2	22, 6	123	1,9
1-г	Гарнир	Макаронные изделия отварные	200	5	7,5	30,1	208	0	0,9	0	0	32	28, 4	157	2,1
1-хн	Напиток	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
	Хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	23,35	106,25	0	0,0 5	0	0	10	14	34, 35	0,6 5
	Хлеб чер.	Ржаной	50	4,2	0,8	21,9	106,5	0	0,2	0	0	22	19, 9	91, 4	2,2

	<b>Всего Обед</b>		<b>950</b>	<b>31,31</b>	<b>16,27</b>	<b>121,73</b>	<b>747,42</b>	<b>10</b>	<b>74,8</b>	<b>149,6</b>	<b>7,9</b>	<b>640,4</b>	<b>751</b>	<b>789,05</b>	<b>10,05</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>1580</b>	<b>53,29</b>	<b>30,95</b>	<b>184,09</b>	<b>1212,96</b>	<b>10,4</b>	<b>76,2</b>	<b>198,2</b>	<b>12,2</b>	<b>732,1</b>	<b>1114,35</b>		<b>18,25</b>
	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые свойства</b>			<b>Эн. ценность (ккал)</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Мин. вещества, мг</b>			
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Неделя 2</b>	<b>8 день - 2 СРЕДА</b>													
	Завтрак														
7-к	Горячее блюдо	Каша молочная кукурузная	250	8,5	11,7	43,5	313,2	0,19	0,54	54,2	2,58	133	196	53	1,6
	Хлеб	Пшеничный	80	7,6	0,8	46,7	212,5	0	0,1	0	0	20	28	68,7	1,3
1-з		Запеканка овощная	100	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0	201,6	8,9	80,6	0,6
3-гн	Напиток	Чай с лимоном	200/ 7/7	0,0	0,0	6,7	27,6	0	0,7	0	0,09	7,9	9,8	5,2	0,9
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>22,18</b>	<b>18,88</b>	<b>58,08</b>	<b>603,34</b>	<b>0,19</b>	<b>1,94</b>	<b>64,8</b>	<b>4,19</b>	<b>231,7</b>	<b>348,2</b>	<b>339,3</b>	<b>6,4</b>
	Обед														
13-з	Закуска	Икра свекольная	100	1,4	4	7	71,4	0	4	0	0	23,4	35,4	10,8	4
7-с	1-е блюдо	Лапша домашняя	250	6,2	7	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0	62,8	5,4	29,8	1,6
9-г	2-е блюдо	Рагу из овощей с мясом	300	2,9	7,4	15,4	139,9	0,1	0,1	151	1,2	68	80	33	0,8
1-хн	Напиток	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
	Хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	23,35	106,25	0	0,05	0	0	10	14	34,35	0,65
	Хлеб чер.	Ржаной	50	4,2	0,8	21,9	106,5	0	0,2	0	0	22	19,9	91,4	2,2
	<b>Всего Обед</b>		<b>950</b>	<b>15,16</b>	<b>17,48</b>	<b>102,94</b>	<b>677,71</b>	<b>10</b>	<b>74,8</b>	<b>149,6</b>	<b>7,9</b>	<b>640,4</b>	<b>751</b>	<b>789,05</b>	<b>10,05</b>
	<b>Всего день</b>		<b>1560</b>	<b>37,34</b>	<b>36,36</b>	<b>161,02</b>	<b>1281,05</b>	<b>10,4</b>	<b>76,2</b>	<b>198,2</b>	<b>12,2</b>	<b>732,1</b>	<b>1114,35</b>		<b>18,25</b>
	<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b>	<b>Пищевые свойства</b>			<b>Эн.</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Мин. вещества, мг</b>			





	Завтрак														
К-9	Горячее блюдо	Каша молочная «Ассорти»	250	5	6,9	23,9	178	0,0 7	0,5 3	33, 25	1,4 6	115	123	27	0,5
	Хлеб	Пшеничный	80	7,6	0,8	46,7	212,5	0	0,1	0	0	20	28	68, 7	1,3
1-з		Запеканка овощная	100	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0	201 .6	8,9	80, 6	0,6
3-гн	Напиток	Чай с лимоном	200/ 7/7	0,0	0,0	6,7	27,6	0	0,7	0	0,0 9	7,9	9,8	5,2	0,9
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19,78</b>	<b>15,08</b>	<b>59,36</b>	<b>448,14</b>	<b>0,0 7</b>	<b>1,9 3</b>	<b>43, 85</b>	<b>4,1 9</b>	<b>231 ,7</b>	<b>348 ,2</b>	<b>339 ,3</b>	<b>6,4</b>
	Обед														
15-з	Закуска	Салат «Мозайка»	100	1,3	2,3	6,5	52,2	0	0,1	12, 7	2,7	31, 6	20, 7	65	1,1
9-с	1-е блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,2	3,5	15	101	0	0,1	7,8	29	30, 7	35, 5	155 ,6	4,7
8-м	2-е блюдо	Куры отварные	100	3,4	4,2	36	195	0	0	0	0	4,6	1,3	62, 8	1
9-г	Гарнир	Рис отварной	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70, 3	1,1
1-хн	Напиток	Компот	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0	0	3,6	0	20	0	12	0,4
	Хлеб бел.	Пшеничный	50	3,8	0,4	23,35	106,25	0	0,0 5	0	0	10	14	34, 35	0,6 5
	Хлеб чер.	Ржаной	50	4,2	0,8	21,9	106,5	0	0,2	0	0	22	19, 9	91, 4	2,2
		Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	0,1	0	40	0	20	0	12	0,6
	<b>Всего Обед</b>		<b>1150</b>	<b>25,97</b>	<b>27,19</b>	<b>121,91</b>	<b>830,3</b>	<b>10</b>	<b>74, 8</b>	<b>149 ,6</b>	<b>7,9</b>	<b>640 ,4</b>	<b>751</b>	<b>789 ,05</b>	<b>10, 05</b>
	<b>Всего день</b>		<b>1780</b>	<b>45,75</b>	<b>42,27</b>	<b>1881,27</b>	<b>1278,44</b>	<b>10, 4</b>	<b>76, 2</b>	<b>198 ,2</b>	<b>12, 2</b>	<b>732 ,1</b>	<b>111 4,3 5</b>		<b>18, 25</b>