«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
_____ Л.А. Грошева
28.02.2022г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
_____
28.02.2022г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Ольгино м.р.
Безенчукский Самарской области
_____С.В. Шмаков
28.02.2022г

ЭП
C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Ольгино, CN=Шмаков С.В., E=gbou_olgino@mail.ru
009f1f4366ac374f05
2022.04.15 10:23:46+04'00'

Десятидневное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2022 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С ИЗЮМОМ С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/10/10	7,0	18,3	56,6	420,4	0,72	0,07	0,17	0,10	0,26	177.2	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**472**	**9,4**	**21,3**	**93,9**	**607,1**	1,86	0,09	0,20	0,10	0,26		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (ФИЛЕ КУР)	50/50	16,6	21,0	2,9	265,3	1,45	0,06	0,11	0,18	0,00	290	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	15,9	1,1	33,3	207,1	0,00	0,43	0,09	0,00	0,00	199	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**760**	**39,6**	**25,4**	**103,5**	**800,0**	8,05	0,68	0,30	0,39	0,00		
Всего за день:		**49,0**	**46,6**	**197,4**	**1 407,1**	9,91	0,77	0,50	0,49	0,26		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,00	0,07	0,06	0,00	0,00	243	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	25	0,5	2,5	1,8	30,6	0,50	0,01	0,00	0,08	0,00	364	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,5	196,9	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**527**	**12,5**	**21,5**	**60,5**	**486,7**	15,49	0,29	0,23	0,12	0,11		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	7,2	16,7	142,2	6,71	0,08	0,06	0,21	0,00	96	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	75	8,8	20,3	10,0	258,0	0,00	0,20	0,06	0,00	0,00	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	6,2	45,6	267,0	0,00	0,08	0,03	0,03	0,10	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**845**	**23,5**	**39,0**	**123,1**	**937,8**	7,71	0,47	0,20	0,39	0,10		
Всего за день:		**36,0**	**60,5**	**183,6**	**1 424,5**	23,20	0,76	0,43	0,51	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	70	9,0	20,9	10,3	265,2	0,00	0,21	0,06	0,00	0,00	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,9	207,2	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**480**	**15,7**	**28,7**	**80,4**	**639,9**	0,60	0,29	0,08	0,12	0,00		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ) С РИСОМ	70	11,0	12,7	4,2	174,7	0,46	0,04	0,09	0,05	0,03	301	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	148,1	10,39	0,12	0,10	0,03	0,08	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**730**	**24,2**	**24,0**	**91,7**	**679,6**	15,50	0,44	0,29	0,34	0,11		
Всего за день:		**39,8**	**52,7**	**172,1**	**1 319,5**	16,09	0,73	0,37	0,46	0,11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР.)	50/140	19,7	25,3	34,4	444,0	2,36	0,09	0,15	0,29	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**420**	**22,2**	**25,5**	**64,5**	**575,0**	2,36	0,14	0,16	0,29	0,00		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,4	110,3	12,51	0,05	0,06	0,27	0,00	88	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	70	10,0	12,3	9,4	188,3	0,34	0,05	0,07	0,03	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	13,7	17,2	204,6	11,56	0,09	0,08	0,50	0,11	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**740**	**19,3**	**33,4**	**83,2**	**712,8**	24,41	0,30	0,25	0,81	0,11		
Всего за день:		**41,5**	**59,0**	**147,7**	**1 287,8**	26,78	0,44	0,41	1,09	0,11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	95	12,9	19,0	7,7	252,7	0,56	0,06	0,11	0,09	0,13	297	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150	16,0	6,8	33,4	258,6	0,00	0,43	0,10	0,03	0,11	199	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**497**	**31,3**	**25,9**	**71,0**	**643,9**	1,70	0,54	0,24	0,12	0,24		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	7,0	13,3	125,6	8,81	0,05	0,06	0,28	0,00	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,7	30,4	3,6	335,5	1,84	0,28	0,09	0,02	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,7	35,2	196,4	0,00	0,07	0,02	0,02	0,06	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**770**	**23,9**	**41,6**	**94,9**	**849,8**	10,65	0,50	0,21	0,33	0,06		
Всего за день:		**55,2**	**67,5**	**165,9**	**1 493,6**	12,35	1,04	0,45	0,44	0,29		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	80	9,2	21,8	9,7	271,7	0,00	0,22	0,07	0,00	0,00	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	35	0,6	3,4	2,5	42,7	0,70	0,01	0,00	0,11	0,00	364	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	160	6,7	8,8	39,6	264,0	0,00	0,14	0,06	0,04	0,15	171.4	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**505**	**19,1**	**34,2**	**81,9**	**709,5**	0,70	0,41	0,14	0,15	0,15		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ПТИЦА (ФИЛЕ КУР.), ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	50/40	12,5	16,0	2,7	205,1	0,50	0,05	0,10	0,06	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**750**	**27,8**	**29,0**	**106,9**	**799,9**	7,10	0,45	0,31	0,30	0,14		
Всего за день:		**46,9**	**63,2**	**188,8**	**1 509,4**	7,80	0,86	0,45	0,46	0,29		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/20	2,5	16,8	14,9	221,0	0,00	0,05	0,04	0,15	0,30	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	**470**	**11,7**	**31,0**	**85,0**	**667,2**	1,04	0,18	0,27	0,22	0,45		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	50/100	13,8	30,7	26,8	439,6	1,80	0,30	0,11	0,18	0,00	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**670**	**20,6**	**39,2**	**83,0**	**768,0**	10,64	0,45	0,21	0,48	0,00		
Всего за день:		**32,4**	**70,2**	**168,0**	**1 435,2**	11,68	0,63	0,48	0,70	0,45		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	5,4	5,9	114,5	2,68	0,07	0,09	0,47	0,00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	**512**	**16,4**	**14,1**	**74,7**	**494,1**	3,82	0,16	0,14	0,52	0,15		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	7,2	16,7	142,2	6,71	0,08	0,06	0,21	0,00	96	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	100	14,3	17,4	13,4	267,4	0,48	0,08	0,10	0,05	0,00	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,1	271,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	**870**	**29,1**	**36,4**	**127,0**	**951,9**	8,20	0,35	0,24	0,44	0,11		
Всего за день:		**45,5**	**50,5**	**201,7**	**1 446,0**	12,02	0,51	0,38	0,96	0,26		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	70	8,2	19,0	9,4	241,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**19,8**	**33,8**	**80,0**	**700,4**	1,00	0,46	0,19	0,19	0,14		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР.)	75	11,2	13,6	10,9	210,6	0,46	0,06	0,10	0,04	0,00	294	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,2	20,9	251,0	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**785**	**25,4**	**41,6**	**97,0**	**862,0**	16,27	0,47	0,30	0,50	0,17		
Всего за день:		**45,2**	**75,4**	**177,1**	**1 562,4**	17,27	0,93	0,50	0,69	0,31		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ КУР.) С РИСОМ	90	14,2	24,3	5,5	297,0	0,59	0,05	0,12	0,11	0,20	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**22,1**	**29,4**	**70,1**	**631,8**	0,59	0,16	0,16	0,13	0,27		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	75	8,8	20,4	10,0	258,6	0,00	0,20	0,06	0,00	0,00	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,0	3,4	12,6	95,4	26,30	0,04	0,06	0,09	0,06	321	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**715**	**18,4**	**31,4**	**74,9**	**657,1**	38,83	0,40	0,22	0,37	0,06		
Всего за день:		**40,5**	**60,8**	**145,0**	**1 288,9**	39,42	0,56	0,38	0,50	0,34		