

**Примерное циклическое 10-дневное меню свободного выбора для учащихся МОУ "Сосновский Центр Образования" с 01.09.2023 по 31.12.2023, осенне-зимний период, возрастная категория 7-11 лет и 11-18 лет**

<b>День 1:</b>	Понедельник													
<b>Неделя:</b>	Первая													
<b>Сезон:</b>	Осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	с 7 до 11 лет													
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Стр. 246	геркулесовая молочная с маслом	200/5	10.04	9.30	32.40	260.49	0.18	2.35	0.05	1.34	143.50	235.74	28.60	0.70
692	Кофейный напиток	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
1	Бутерброд с маслом слив.	20\10	3.26	7.60	19.32	163.26	0.04		0.12	0.95	11.60	37.80	10.20	0.52
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0.40	0.40	9.30	43.49	0.06	10.80		0.15	12.00	8.25	6.75	1.52
<b>Итого</b>			<b>18.30</b>	<b>18.97</b>	<b>80.22</b>	<b>580.35</b>	<b>0.31</b>	<b>14.62</b>	<b>0.17</b>	<b>2.44</b>	<b>272.80</b>	<b>413.79</b>	<b>64.88</b>	<b>3.14</b>
<b>ОБЕД</b>														
576	Доп.гарнир огурец соленый	30	0.67	0.50	3.81	23.02	0.03	6.65		1.05	37.60	32.60	3.30	0.48
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2.50	4.50	52.30	266.53	0.15	1.00		1.00	96.40	227.30	17.60	0.13
246	Греча рассыпчатая с маслом	150	9.00	4.00	40.00	238.10	0.06				31.00	210.00	31.00	0.70
461/600	Тефтеля мясная в соусе сметанном	80/20	7.00	11.00	19.00	215.00	0.07		0.14	0.65	137.00	171.00	23.00	0.01

684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>21.94</b>	<b>20.00</b>	<b>125.02</b>	<b>794.64</b>	<b>0.35</b>	<b>7.92</b>	<b>0.14</b>	<b>3.06</b>	<b>324.80</b>	<b>705.43</b>	<b>96.63</b>	<b>2.69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40.24</b>	<b>38.97</b>	<b>205.24</b>	<b>1374.99</b>	<b>0.66</b>	<b>22.54</b>	<b>0.31</b>	<b>5.50</b>	<b>597.60</b>	<b>1119.22</b>	<b>161.51</b>	<b>5.83</b>
<b>День 2:</b>		Вторник												
<b>Неделя:</b>		Первая												
<b>Сезон:</b>		Осенне-зимний												
<b>Возрастная категория:</b>		с 7 до 11 лет												
№ рецеп тур	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энерге тическ ая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
516	Макаронные изделия отварные с сыром и с маслом сливочным	150	5.1	9.65	43.7	289.83	0.1			1.95	64.1	134.5	18.6	0.75
686	Чай с сахаром лимоном	200/1 0/5	0.53		17.6	74.33		2.13			35.4	52.3	12.27	0.27
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>7.87</b>	<b>9.65</b>	<b>61.74</b>	<b>375.15</b>	<b>0.14</b>	<b>2.13</b>	<b>0.00</b>	<b>2.31</b>	<b>108.70</b>	<b>229.20</b>	<b>40.87</b>	<b>2.26</b>
<b>ОБЕД</b>														
52/201 1г.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1.3	5.16	12.11	102.97	0.02	7.56		1.32	93.1	57.13	19.17	0.72
123	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/1 0/10	5.3	7.64	31.5	221.93	0.08	8.48	0.04	1.71	124.1	86.3	22.2	0.83

235	Рыба запеченная с картофелем по_русски	200	14	12	14.5	226.00	0.18	8	0.09		36	158	34	1
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.24		35.76	139.87	0.08	8		0.18	18.2	6.24	0.96	0.28
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>23.08</b>	<b>24.80</b>	<b>94.31</b>	<b>701.76</b>	<b>0.22</b>	<b>32.04</b>	<b>0.13</b>	<b>3.57</b>	<b>280.60</b>	<b>350.07</b>	<b>86.33</b>	<b>4.07</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>30.95</b>	<b>34.45</b>	<b>156.05</b>	<b>1076.91</b>	<b>0.36</b>	<b>34.17</b>	<b>0.13</b>	<b>5.88</b>	<b>389.30</b>	<b>579.27</b>	<b>127.20</b>	<b>6.33</b>

**День 3:** Среда  
**Неделя:** Первая  
**Сезон:** Осенне-зимний  
**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
Стр. 246	Каша рисовая молочная с	200/5	9.30	13.60	23.20	259.73	0.17	0.90	0.17	1.60	102.90	158.10	16.70	0.00
693	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	128.33	0.02	0.33			133.33	141.30	15.56	0.02
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	10	0.80	0.80	18.60	86.98	0.10	21.60		0.30	24.00	16.50	13.50	3.04
6	Бутерброд с маслом	30	5.98	4.9	16.06	135.93	0.02			0.7	14.96	98.3	16.38	0.008
	<b>Итого</b>		<b>19.86</b>	<b>19.97</b>	<b>83.86</b>	<b>610.97</b>	<b>0.31</b>	<b>22.83</b>	<b>0.17</b>	<b>2.60</b>	<b>275.19</b>	<b>414.20</b>	<b>62.14</b>	<b>3.07</b>
<b>ОБЕД</b>														

43	Салат из свежей капусты с растительным рассольник	60	0.78	4.08	18.6	117.40	0.02	4.6		1.38	39.7	37.2	9.6	0.31
132	«Ленинградский» со сметаной на курином бульоне	250/10	5.45	7.19	37.6	243.37	0.15	4.3		1.43	132.4	67.5	28	0.4
321	Суфле из кур(паровое)	80	11.8	5.33	3.18	106.88	0.06	19.05	0.1	0.5	49.53	104.14	20.32	1.27
511	Рис припущенный маслом сливочным	150/10	3.18	5.42	36.67	215.80	0.03		0.05	0.6	60.7	83.6	9.01	0.53
699	Напиток цитрусовый	200	0.3		17.2	71.75	0.01	10			29.6	22.3	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>23.75</b>	<b>22.02</b>	<b>113.69</b>	<b>766.19</b>	<b>0.31</b>	<b>37.95</b>	<b>0.15</b>	<b>4.27</b>	<b>321.13</b>	<b>357.14</b>	<b>79.60</b>	<b>4.28</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43.61</b>	<b>41.99</b>	<b>197.55</b>	<b>1377.17</b>	<b>0.62</b>	<b>60.78</b>	<b>0.32</b>	<b>6.87</b>	<b>596.32</b>	<b>771.34</b>	<b>141.74</b>	<b>7.35</b>
<b>День 4:</b>		Четверг												
<b>Неделя:</b>		Первая												
<b>Сезон:</b>		Осенне-зимний												
<b>Возрастная категория:</b>		с 7 до 11 лет												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12.51	16.2	21.3	289.28	0.14	0.08	0.14	2.3	141.2	235.1	23.1	0
п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
692	Чай с сахаром	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	0.80	0.80	18.60	86.98	0.12	21.60		0.30	24.00	16.50	13.50	3.04
	<b>Итого</b>		<b>19.49</b>	<b>18.95</b>	<b>85.00</b>	<b>604.64</b>	<b>0.31</b>	<b>23.15</b>	<b>0.14</b>	<b>2.86</b>	<b>275.50</b>	<b>401.00</b>	<b>62.53</b>	<b>3.66</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1.2	4.08	8.6	78.12	0.02	14.65		1.38	25.8	17	9.6	0.31
138	Суп картофельный с свежей рыбой	250	8.71	8.28	14.56	172.41	0.21	5.59	0.08	0.15	149.20	250.53	14.20	0.19
т\к	Биточки из кур	80	12.31	14	2.74	186.83	0.08	0.4	0.1	0.93	35.45	124	13.62	1.3
158	Запеканка овощная	150	5.1	8.7	21.9	186.00	0.12	15	0.5	0.6	49.5	87	39	1.5
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1.16	0.30	47.26	201.31	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24

	<b>Итого</b>		<b>30.72</b>	<b>35.36</b>	<b>95.50</b>	<b>835.67</b>	<b>0.49</b>	<b>36.44</b>	<b>0.68</b>	<b>3.62</b>	<b>274.99</b>	<b>566.93</b>	<b>119.42</b>	<b>5.50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50.21</b>	<b>54.31</b>	<b>180.50</b>	<b>1440.31</b>	<b>0.80</b>	<b>59.59</b>	<b>0.82</b>	<b>6.48</b>	<b>550.49</b>	<b>967.93</b>	<b>181.95</b>	<b>9.16</b>
<b>День 6:</b>		Суббота												
<b>Неделя:</b>		Первая												
<b>Сезон:</b>		Осенне-зимний												
<b>Возрастная категория:</b>		с 7 до 11 лет												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
340	Омлет натуральный	150	16.3	18.2	34.2	376.31	0.21	1.39	0.05	2.04	236	312	37.2	0.07
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0.53		17.6	74.33		2.13			35.4	52.3	12.27	0.27
п\п	Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	0.40	0.40	9.30	43.49	0.06	10.80		0.15	12.00	8.25	6.75	1.52
	<b>Итого</b>		<b>18.81</b>	<b>18.88</b>	<b>87.00</b>	<b>609.41</b>	<b>0.29</b>	<b>14.32</b>	<b>0.05</b>	<b>2.45</b>	<b>288.00</b>	<b>389.95</b>	<b>62.82</b>	<b>2.08</b>
<b>ОБЕД</b>														
25	Салат "Степной" с растительным	60	1.73	7.1	39.4	234.66	0.1	3		1.24	57.3	48.8	13.4	0.2
140	Суп вермишелевый с курицей	250/10	7.14	7.16	27.50	208.61	0.04	0.95		0.33	92.40	203.25	15.57	0.55
314	Котлеты рубленые из птицы	80/5	14.96	11.4	13.68	217.00	0.12	12	0.11	1.58	65	131	30	1.61

209	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	4	31	194.00	0.06				4	36	7	0.8
705	Напиток из шиповника	200	0.40	0.27	17.20	74.67	0.01	8.30			7.73	2.13	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>31.47</b>	<b>29.93</b>	<b>129.22</b>	<b>939.93</b>	<b>0.37</b>	<b>24.25</b>	<b>0.11</b>	<b>3.51</b>	<b>235.63</b>	<b>463.58</b>	<b>78.64</b>	<b>4.93</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50.28</b>	<b>48.81</b>	<b>216.22</b>	<b>1549.34</b>	<b>0.66</b>	<b>38.57</b>	<b>0.16</b>	<b>5.96</b>	<b>523.63</b>	<b>853.53</b>	<b>141.46</b>	<b>7.01</b>

День 7: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
стр246	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6.30	10.62	26.30	232.43	0.10	0.09	0.07	1.56	92.30	128.00	27.60	0.03
692	Кофейный напиток	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
3	Бутерброд с сыром	30/20	7.8	6.3	19.32	169.78	0.05	0.14	0.1	0.62	52.7	134.8	2.1	0.2
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	0.80	0.80	18.60	86.98	0.12	21.60		0.30	24.00	16.50	13.50	3.04
	<b>Итого</b>		<b>19.50</b>	<b>19.39</b>	<b>83.42</b>	<b>602.30</b>	<b>0.30</b>	<b>23.30</b>	<b>0.17</b>	<b>2.48</b>	<b>274.70</b>	<b>411.30</b>	<b>62.53</b>	<b>3.67</b>



366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/2 0	17.53	19.25	47.22	444.50	0.27	14.3	0.163	2.18	253.6	371.2	44.6	2.66
684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13
п\п	Хлеб пшеничный обог ащенный микронутриента ми	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	<b>Итого</b>		<b>19.64</b>	<b>19.53</b>	<b>82.59</b>	<b>600.77</b>	<b>0.29</b>	<b>14.57</b>	<b>0.16</b>	<b>2.44</b>	<b>271.80</b>	<b>410.73</b>	<b>62.93</b>	<b>3.01</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1.2	4.08	8.6	78.12	0.02	14.65		1.38	25.8	17	9.6	0.31
109	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/1 0	6.25	8.3	13.75	159.19	0.05	8.75	0.13	1.2	162.5	127.5	12.5	1.5
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	9	26	211.00	0.13	2.8	0.17	0.15	68	158	16	0.86
371	Филе рыбы припущенное с маслом сливочным	80/5	12.00	12.00	9.00	204.00	0.12	1.20	0.22	1.58	151.00	179.00	28.00	0.55
648	Кисель плодово-ягодный витаминизирова нный	200	0.24		35.76	139.87	0.08	8		0.18	18.2	6.24	0.96	0.28
п\п	Хлеб ржано-пшеничн ый обогащенный микронутриента ми	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>24.93</b>	<b>33.38</b>	<b>93.55</b>	<b>803.17</b>	<b>0.44</b>	<b>35.40</b>	<b>0.52</b>	<b>4.85</b>	<b>434.70</b>	<b>530.14</b>	<b>77.06</b>	<b>4.74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44.57</b>	<b>52.91</b>	<b>176.14</b>	<b>1403.94</b>	<b>0.73</b>	<b>49.97</b>	<b>0.68</b>	<b>7.29</b>	<b>706.50</b>	<b>940.87</b>	<b>139.99</b>	<b>7.75</b>

<b>День 9:</b>		Среда												
<b>Неделя:</b>		Вторая												
<b>Сезон:</b>		Осенне-зимний												
<b>Возрастная категория:</b>		с 7 до 11 лет												
№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
516	Каша манная молочная с маслом	200	5.1	9.65	43.7	289.83	0.1			1.95	64.1	134.5	18.6	0.75
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0.53		17.6	74.33		2.13			35.4	52.3	12.27	0.27
п/п	Бутерброд с сыром	40	2.24	6.00	0.44	133.00	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>7.87</b>	<b>15.65</b>	<b>61.74</b>	<b>497.16</b>	<b>0.14</b>	<b>2.13</b>	<b>0.00</b>	<b>2.31</b>	<b>108.70</b>	<b>229.20</b>	<b>40.87</b>	<b>2.26</b>
<b>ОБЕД</b>														
52/201г.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1.3	5.16	12.11	102.97	0.02	7.56		1.32	93.1	57.13	19.17	0.72
138	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/10	12.73	2.80	25.60	183.19	0.15	3.25	0.13	1.23	115.20	176.80	24.05	0.98
38	Котлета "Здоровье"	80	13	18	6	239.00				0.3	15.3	141	23	2
209	Спагетти с маслом сливочным	150	5	4	31	194.00	0.21				4	36	7	0.8

699	Напиток из цитрусовых	200	0.3		17.2	71.75	0.01	10			29.6	22.3	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>34.57</b>	<b>29.96</b>	<b>92.35</b>	<b>801.90</b>	<b>0.43</b>	<b>20.81</b>	<b>0.13</b>	<b>3.21</b>	<b>266.40</b>	<b>475.63</b>	<b>85.89</b>	<b>6.27</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42.44</b>	<b>45.61</b>	<b>154.09</b>	<b>1299.06</b>	<b>0.57</b>	<b>22.94</b>	<b>0.13</b>	<b>5.52</b>	<b>375.10</b>	<b>704.83</b>	<b>126.76</b>	<b>8.53</b>

День 10: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**ЗАВТРАК**

160	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	7.41	13.57	19.36	235.96	0.11	0.4	0.02	1.6	97.3	171.1	18.34	0.05
692	Чай с сахаром	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
337	Яйцо отварное	1 шт	5.08	4.6	0.28	64.76	0.03		0.16	0.24	41.9	76.8	4.8	1
п\п	Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	<b>Итого</b>		<b>18.67</b>	<b>20.12</b>	<b>64.74</b>	<b>529.10</b>	<b>0.19</b>	<b>1.87</b>	<b>0.18</b>	<b>2.10</b>	<b>249.50</b>	<b>397.30</b>	<b>49.07</b>	<b>1.67</b>

**ОБЕД**

576	Доп.гарнир огурец соленый	30	0.67	0.50	3.81	23.02	0.03	6.65		1.05	37.60	32.60	3.30	0.48
135	Суп овощной на курином бульоне	250	7.8	9.3	29.7	240.24	0.2	5.83	0.11	1.43	129.28	186.98	36	0.03
246/26 0	Греча с маслом сливочным/азу	150/8 0	15.99	18.87	59.2	483.77	0.13	7.2	0.13	0.84	183.9	286.4	34.9	0.73
701	Напиток яблочный	200	0.16		23.88	98.56	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18
п\п	Хлеб ржано-пшеничн ый обогащенный микронутриента ми	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого</b>		<b>26.86</b>	<b>28.67</b>	<b>117.03</b>	<b>856.58</b>	<b>0.41</b>	<b>21.48</b>	<b>0.24</b>	<b>3.68</b>	<b>366.38</b>	<b>552.78</b>	<b>87.80</b>	<b>2.66</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45.53</b>	<b>48.79</b>	<b>181.77</b>	<b>1385.68</b>	<b>0.60</b>	<b>23.35</b>	<b>0.42</b>	<b>5.78</b>	<b>615.88</b>	<b>950.08</b>	<b>136.87</b>	<b>4.33</b>

**Примечание.**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в весенний период заменять на отварные овощи согласно таблице взаимозаменяемости продуктов сборника р