

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Марьевская СОШ  
Абибуллаева Э.П.  
Приказ от 09.01.2024г. №21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: S0882823 FF9BD17F5541C0CF924399E8  
Владимир Абибуллаева Элеонора Павловна  
Действителен с 17.02.2023 по 12.05.2024

**Основное (организационное) меню  
(на осенне-зимний период) на 2023/2024 учебный год  
/возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет и от 11 лет и старше (завтрак 73,71 руб.)**  
**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Марьевская средняя общеобразовательная школа"  
Ленинского района Республики Крым**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж			У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9	10		11										12	13	14	15
<b>1 день</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									
161	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50									
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28									
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20									
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49									
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>12,38</b>	<b>19,44</b>	<b>81,99</b>	<b>555,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>11,31</b>	<b>117,00</b>	<b>1,19</b>	<b>300,37</b>	<b>227,99</b>	<b>40,15</b>	<b>3,47</b>									
<b>Обед</b>																								
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37									
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98									
291	Плов из птицы	150	13,24	8,18	27,91	238,54	0,09	4,14	4,71	15,21	0,38	36,21	136,97	42,22	1,54									
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95									
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93									
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>780</b>	<b>19,78</b>	<b>15,80</b>	<b>103,88</b>	<b>647,58</b>	<b>0,24</b>	<b>4,39</b>	<b>37,83</b>	<b>15,21</b>	<b>9,86</b>	<b>137,65</b>	<b>266,00</b>	<b>106,73</b>	<b>7,30</b>									
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1365</b>	<b>32,16</b>	<b>35,24</b>	<b>185,87</b>	<b>1202,58</b>	<b>0,39</b>	<b>4,65</b>	<b>49,14</b>	<b>132,21</b>	<b>11,05</b>	<b>438,02</b>	<b>493,99</b>	<b>146,88</b>	<b>10,77</b>									
<b>2 день</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
75	Икра свекольная	100	2,36	0,10	22,86	185,30	0,03	0,04	5,68	-	20,10	59,23	60,93	30,15	1,70									
234	Котлеты рыбные	120	14,18	16,87	17,43	279,27	0,09	0,17	0,72	53,89	5,59	81,03	205,59	45,27	1,61									
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01									
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44									
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>632</b>	<b>22,89</b>	<b>22,19</b>	<b>95,25</b>	<b>757,34</b>	<b>0,30</b>	<b>0,44</b>	<b>27,39</b>	<b>53,89</b>	<b>26,40</b>	<b>200,64</b>	<b>392,32</b>	<b>118,77</b>	<b>5,12</b>									
<b>Обед</b>																								
78	Икра свекольная	80	1,89	0,08	18,29	148,24	0,02	0,03	4,54	-	16,08	47,38	48,74	24,12	1,36									
104	Сулд картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92									
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	1,51	23,44	97,31	29,12	0,51									
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93									
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>740</b>	<b>17,30</b>	<b>10,25</b>	<b>125,94</b>	<b>754,66</b>	<b>1,73</b>	<b>0,35</b>	<b>16,37</b>	<b>3,50</b>	<b>19,97</b>	<b>139,93</b>	<b>335,52</b>	<b>128,18</b>	<b>5,28</b>									
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1372</b>	<b>40,19</b>	<b>32,44</b>	<b>221,19</b>	<b>1512,00</b>	<b>2,03</b>	<b>0,79</b>	<b>43,76</b>	<b>57,39</b>	<b>46,37</b>	<b>340,57</b>	<b>727,84</b>	<b>246,95</b>	<b>10,40</b>									



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>5 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
53	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,65	4,13	7,30	72,90	0,05	0,04	6,86	-	1,88	28,33	41,61	18,39	1,30						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11						
294	Котлеты рубленые из птицы	120	20,92	20,11	19,53	343,20	0,24	0,19	1,08	64,56	82,08	71,73	96,00	26,64	4,34						
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
<b>ИТОГО за завтрак:</b>			<b>625</b>	<b>32,77</b>	<b>30,51</b>	<b>88,50</b>	<b>0,43</b>	<b>0,54</b>	<b>9,27</b>	<b>74,56</b>	<b>85,45</b>	<b>240,72</b>	<b>302,38</b>	<b>94,75</b>	<b>7,60</b>						
<b>Обед</b>																					
52	Салат из свежих отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06						
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70						
246	Туляк из отварной говядины	60	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20						
302	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93						
<b>ИТОГО за обед:</b>			<b>840</b>	<b>23,38</b>	<b>22,60</b>	<b>118,95</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>23,54</b>	<b>0,00</b>	<b>4,60</b>	<b>120,39</b>	<b>414,14</b>	<b>214,31</b>	<b>11,93</b>						
<b>ВСЕГО за день:</b>			<b>1465</b>	<b>56,15</b>	<b>53,11</b>	<b>207,45</b>	<b>0,82</b>	<b>0,93</b>	<b>32,81</b>	<b>74,56</b>	<b>90,85</b>	<b>361,11</b>	<b>716,52</b>	<b>309,06</b>	<b>19,53</b>						
<b>6 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
182	Капша жидкая молочная рисовая	220	5,1	10,72	43,4	291	0,06	0,17	1,17	58	0,21	130,39	138,14	30,12	0,5						
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49						
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
<b>ИТОГО за завтрак:</b>			<b>585</b>	<b>11,37</b>	<b>19,44</b>	<b>83,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>11,31</b>	<b>117,00</b>	<b>0,88</b>	<b>296,69</b>	<b>247,94</b>	<b>49,97</b>	<b>3,47</b>						
<b>Обед</b>																					
53	Салат из свежих с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,50	22,66	33,29	14,71	1,04						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80						
291	Шлов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70						
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93						
<b>ИТОГО за обед:</b>			<b>730</b>	<b>24,47</b>	<b>16,60</b>	<b>110,50</b>	<b>0,29</b>	<b>9,50</b>	<b>17,11</b>	<b>19,47</b>	<b>4,23</b>	<b>136,59</b>	<b>325,54</b>	<b>122,65</b>	<b>5,77</b>						
<b>ВСЕГО за день:</b>			<b>1315</b>	<b>35,84</b>	<b>36,04</b>	<b>193,53</b>	<b>0,42</b>	<b>9,76</b>	<b>28,42</b>	<b>136,47</b>	<b>5,11</b>	<b>433,28</b>	<b>573,48</b>	<b>172,62</b>	<b>9,24</b>						

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	4	5	6		4	5	6									
1	2	3	7 день																		
<b>Завтрак</b>																					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	0,09	8,36	19,80	2,83	19,50	65,24	24,13	0,09						
291	Плов из птицы	150	13,24	8,18	27,91	238,54	0,09	4,14	4,71	15,21	0,38	36,21	136,97	42,22	1,54						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>22,71</b>	<b>18,73</b>	<b>82,53</b>	<b>592,36</b>	<b>0,29</b>	<b>4,53</b>	<b>24,37</b>	<b>55,01</b>	<b>3,93</b>	<b>206,69</b>	<b>338,01</b>	<b>102,55</b>	<b>4,40</b>						
<b>Обед</b>																					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,19	5,65	7,64	90,16	0,07	0,07	6,69	15,84	2,26	15,60	52,19	19,31	0,72						
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38						
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11						
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56						
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>31,69</b>	<b>31,54</b>	<b>90,11</b>	<b>779,89</b>	<b>0,46</b>	<b>0,48</b>	<b>13,75</b>	<b>69,64</b>	<b>74,18</b>	<b>137,88</b>	<b>299,06</b>	<b>109,19</b>	<b>8,65</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1370</b>	<b>54,40</b>	<b>50,27</b>	<b>172,64</b>	<b>1372,25</b>	<b>0,75</b>	<b>5,01</b>	<b>38,12</b>	<b>124,65</b>	<b>78,11</b>	<b>344,57</b>	<b>637,07</b>	<b>211,74</b>	<b>13,05</b>						
<b>8 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
204	Макаронные изделия с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22						
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>562</b>	<b>17,22</b>	<b>16,74</b>	<b>78,43</b>	<b>536,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>13,05</b>	<b>115,20</b>	<b>1,80</b>	<b>334,60</b>	<b>252,28</b>	<b>44,92</b>	<b>4,22</b>						
<b>Обед</b>																					
54	Салат из свеклы с яблоками	80	0,87	4,87	8,96	83,12	0,02	0,02	5,15	-	8,48	23,41	25,45	13,46	1,18						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80						
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,60	26,70	103,50	37,70	0,53						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70						
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>19,40</b>	<b>18,31</b>	<b>114,44</b>	<b>712,73</b>	<b>0,38</b>	<b>4,37</b>	<b>41,61</b>	<b>4,25</b>	<b>14,70</b>	<b>170,67</b>	<b>343,47</b>	<b>141,81</b>	<b>7,68</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1402</b>	<b>36,62</b>	<b>35,05</b>	<b>192,87</b>	<b>1249,65</b>	<b>0,53</b>	<b>4,52</b>	<b>54,66</b>	<b>119,45</b>	<b>16,50</b>	<b>505,27</b>	<b>595,75</b>	<b>186,73</b>	<b>11,90</b>						

№ рол.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>9 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,90	0,02	0,03	6,44	-	10,60	29,27	31,81	16,83	1,48				
227	Рыба припущенная	120	13,41	2,97	3,14	93,00	0,08	0,11	0,65	22,05	0,39	22,08	154,74	36,75	0,75				
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53				
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22,83</b>	<b>16,17</b>	<b>86,24</b>	<b>581,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,44</b>	<b>8,42</b>	<b>32,05</b>	<b>11,79</b>	<b>188,52</b>	<b>375,10</b>	<b>98,52</b>	<b>3,61</b>				
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37				
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01				
234	Котлеты рыбные	100	11,82	14,05	14,53	232,73	0,07	0,14	0,60	44,91	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93				
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,30</b>	<b>30,67</b>	<b>102,08</b>	<b>717,62</b>	<b>0,36</b>	<b>0,48</b>	<b>39,94</b>	<b>44,91</b>	<b>13,17</b>	<b>171,53</b>	<b>377,06</b>	<b>118,31</b>	<b>5,64</b>				
<b>ВСЕГО за день:</b>			<b>43,99</b>	<b>46,47</b>	<b>188,32</b>	<b>1298,74</b>	<b>0,57</b>	<b>0,92</b>	<b>48,36</b>	<b>76,96</b>	<b>24,96</b>	<b>360,05</b>	<b>752,16</b>	<b>216,83</b>	<b>9,25</b>				
<b>10 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01				
282	Оладьи из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38				
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>27,74</b>	<b>30,67</b>	<b>74,43</b>	<b>709,47</b>	<b>0,52</b>	<b>2,21</b>	<b>120,68</b>	<b>7590,13</b>	<b>7,10</b>	<b>237,33</b>	<b>517,57</b>	<b>88,89</b>	<b>17,51</b>				
<b>Обед</b>																			
75	Икра морская	80	1,61	0,08	16,44	72,96	0,03	0,03	3,37	-	16,20	37,22	48,74	25,79	0,80				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92				
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09				
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,120	0,110	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
<b>Итого за обед:</b>			<b>20,44</b>	<b>14,33</b>	<b>140,38</b>	<b>773,18</b>	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>23,10</b>	<b>9,40</b>	<b>20,89</b>	<b>166,43</b>	<b>422,03</b>	<b>149,71</b>	<b>9,66</b>				
<b>ВСЕГО за день:</b>			<b>48,18</b>	<b>45,00</b>	<b>214,81</b>	<b>1482,65</b>	<b>0,90</b>	<b>2,68</b>	<b>143,78</b>	<b>7590,53</b>	<b>27,99</b>	<b>403,76</b>	<b>939,60</b>	<b>238,60</b>	<b>27,17</b>				