

**Согласовано:**

Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Свердловской области  
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,  
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. \_\_\_\_\_  
М.П.

**Утверждаю:**

Директор МАОУ «Нижнеиргинская СОШ»

Пудова С.А. \_\_\_\_\_

М.П.



**Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год:**

**- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет**

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021, в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

# День - 1.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,1 4	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	<b>Итого за завтрак:</b>	520	23,3	25,2	65,6	579	229	0,26	1,44	1,5 4	466, 1	83,2	501, 7	4,34
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,0 6	12	7	11	0,29
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,2 8	16	25	156	2,3
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,3 5	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	770	31,5	25,3	110,7	797	25,93	0,66	30,5	7,0 9	77	273	460	9,88
	<b>Итого за день:</b>	1490	55,6	51,3	195,9	1464	254,93	0,98	45,9 4	9,0 3	575, 3	374, 2	983, 7	18,64

## День - 2.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
281	Запеканка пшеничная с творогом	200	16,7	8,7	49,9	344	57,9	0,2 1	0,13	0,4	105, 7	62,3	267, 6	2,2
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,0 2	0,3	0,0 6	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,0 2	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,0 4	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	24,9	12,2	107,3	636	71	0,2 7	1,43	1,6 8	224, 6	164, 3	388, 7	5,07
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,0 6	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,0 6	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,0 5	1,2	0,1 5	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,0 6	5	0,1 8	24	26	117	0,8
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,1 6	8,3	0,7 2	36	47	229	2,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,0 1	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,0 4	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	735	36,77	31,57	76,7	736	92,1	0,3 2	94,5	3,0 5	102, 9	175, 2	430, 2	6,35
	<b>Итого за день:</b>	1435	62,47	44,57	203,6	1460	163, 1	0,6 5	109,9 3	5,1 3	359, 7	357, 5	840, 9	15,8 4

# День - 3.

№ реп	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111, 3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	26,2	48,6	49,1	736	504,1	0,15	1,3	3,01	289, 3	134, 3	443,1	5,82
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
52	Икра овощная	60	0,8	1,6	1,3	27	0	0,02	3,1	0,1	17	10	20	0,38
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,00 2	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	790	27,8	31,6	73,6	694	85,27	0,78 2	40, 9	7,12	386, 4	182, 1	1681	6,78
	<b>Итого за день:</b>	1490	54,8	81	142,3	1518	589,3 7	0,99 2	56, 2	10,5 3	707, 9	334, 4	2146, 1	17,0 2

# День - 4.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углев оды		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9	258,1	158,5	375,9	5,07
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	6	1,9	18	15	36	0,56
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	795	34,2	30,1	99,5	801	121,1	0,323	12,0 2	5,49	128	152,5	346,9	8,41
	<b>Итого за день:</b>	1505	54,6	46,1	191,2	1392	273,7	0,643	27,8 2	7,79	418,3	329	744,8	17,9

# День - 5.

№ реп	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,00 3	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	37,82	16,3	90	659	104, 1	0,20 3	0,15	2,4	334, 1	137, 2	480, 7	4,66
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,0 6	12	7	11	0,29
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	1,1	45,9	22,5	128, 6	0,47
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	770	28,6	11,2	101,7	623	51	0,37	11,5	2,9 6	141, 4	177, 4	350, 6	6,06
	<b>Итого за день:</b>	1470	67,22	28,3	211,3	1370	155, 1	0,63 3	25,6 5	5,7 6	507, 7	332, 6	853, 3	15,1 4

# День - 6.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,0 1	111, 3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	520	28,9	27,6	78,4	679	248,1	0,24	2,54	2,2 1	581, 3	167, 3	580, 1	5,62
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
52	Икра овощная	60	0,8	1,6	1,3	27	0	0,02	3,1	0,1	17	10	20	0,38
104	Щи из свежей капусты	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	24	0,18	15	0,6	31	54	209	3,36
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,3 5	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	730	26,5	20,7	85,34	632	24,23	0,57	45,2	6,1 5	107	164	304	6,19
	<b>Итого за день:</b>	1450	56,2	49,1	183,34	1399	272,3 3	0,87	61,7 4	8,7 6	720, 5	349, 3	906, 1	16,2 3

# День - 7.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	39,6	15,7	100,4	697	111,6	0,24	1	2,46	462,1	156,5	576,9	4,91
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0,06	2	1,2	41	28	136	0,59
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	775	31,47	18,17	106	704	62,1	0,44	88,9	5,85	113,9	290,2	479,2	8,93
	<b>Итого за день:</b>	1475	71,87	34,67	226	1489	173,7	0,74	103,9	8,71	608,2	464,7	1078,1	18,26

# День - 8.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7	4,31
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4	7	71	0	0,06	3,5	2	23	20	51	0,72
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	730	29,1	24,9	73,1	636	68,27	0,69	45,8	7,26	340	181	337	5,55
	<b>Итого за день:</b>	1465	46,7	56,4	153	1307	318,37	0,89	60,7	9,66	586,3	316,2	634,7	14,28

# День - 9.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
270	Омлет с рисовой кашей	205	16	22,1	17	333	325	0,11	0,3	1,3	115	29	275	2,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,0 2	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	22	41,7	57,5	695	428,1	0,14	1,3	2,8 2	146, 9	12 1	338, 1	5,64
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,1 5	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,1 8	24	26	117	0,8
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,1 5	38	24	74	0,83
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,2 8	16	25	156	2,3
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	775	34,1	32	75,9	727	54,1	0,34	15, 2	3,1 6	123	18 2	442	9,07
	<b>Итого за день:</b>	1475	56,9	74,5	153	1510	482,2	0,54	30, 5	6,3 8	302, 1	32 1	802, 1	19,1 3

# День - 10.

№ реп .	Наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белк и	жир ы	углевод ы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,00 3	0,15	0	4	2	3	0,4
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,0 1	111, 3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за завтрак:</b>	510	48,22	31,8	91,3	848	213, 1	0,23 3	0,99	2,4 1	730, 3	170, 3	736, 1	4,62
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	<b>Обед</b>													
52	Икра овощная	60	0,8	1,6	1,3	27	0	0,02	3,1	0,1	17	10	20	0,38
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9	29	23	49	1,16
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	<b>Итого за обед:</b>	730	21	14,6	79,8	539	15,1	0,17	12,7	3,9	98,5	153, 9	210	5,35
	<b>Итого за день:</b>	1440	70,02	47,2	190,7	1475	228, 2	0,46 3	27,6 9	6,7 1	861	342, 2	968, 1	14,3 9