

**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.

\_\_\_\_\_ (дата)

**Утверждаю:**

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Тавринская средняя общеобразовательная  
школа»

Приказ № 71/3 от 02.09.2024 г.

Директор

Соколова Е.А. \_\_\_\_\_

М.П.

\_\_\_\_\_ (дата)



Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше (сезон: весна)

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, Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,23	7,35	32,04	261	0,11	5,91	0,00	0,00	172,18	176,97	53,60	1,03
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	73	0,05	12,80	0,00	0,00	67,17	53,44	45,80	0,92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		9,69	8,32	73,21	486	0,31	33,71	0,00	0,00	287,11	246,90	112,89	6,01
	<b>Обед</b>													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	24	0,06	24,86	0,00	0,00	15,89	26,25	20,00	0,91
3/9	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124	0,08	6,03	9,75	0,00	6,03	57,82	20,50	0,84
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	39,35	299	0,09	10,46	0,00	0,00	155,63	174,06	68,34	1,23
372	Биточки из птицы	100	20,00	18,00	10,70	284	73,00	0,10	0,90	1,30	49,00	24,00	183,00	1,81
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		34,66	27,04	109,50	1001	73,42	55,05	10,67	1,30	315,43	334,33	337,08	6,42
	<b>Итого за день:</b>		44,35	35,36	182,71	1487	73,73	88,76	10,67	1,30	602,53	581,23	449,98	12,43

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	29,12	21,22	44,16	478	0,09	0,30	78,00	0,02	247,21	346,77	42,98	1,59
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,99	25	0,01	0,38	0,00	0,00	18,33	0,00	3,10	0,05
27/1	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,63	148	0,04	12,00	0,06	0,00	65,55	52,55	45,28	0,91
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за завтрак:</b>			30,26	22,77	75,49	719	0,19	27,68	78,06	0,02	355,09	415,82	104,86	5,86
<b>Обед</b>														
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,75	0,09	3,19	13	0,02	4,00	0,00	0,01	20,24	36,54	12,18	0,52
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,94	6,56	12,25	197	0,10	19,81	3,75	0,24	89,43	98,35	62,05	1,54
4/7	Рыба, тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,95	110	0,07	2,27	0,00	0,03	39,86	152,52	43,08	0,78
3/3	Пюре картофельное	180	3,70	5,07	26,80	159	0,15	12,89	0,00	0,02	44,54	101,68	35,09	1,31
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,85	151	0,05	11,92	0,00	0,00	62,03	48,72	42,04	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарицкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			21,52	17,83	98,94	793	0,49	50,90	3,75	0,30	279,86	437,81	194,44	6,46
<b>Итого за день:</b>			51,78	40,60	174,43	1512	0,68	78,58	81,81	0,32	634,95	853,63	299,30	12,32



День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,23	9,83	36,84	312	0,23	5,75	35,00	0,04	192,41	274,03	85,10	2,22
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	15,64	162	0,06	7,12	0,00	0,00	147,37	135,50	55,55	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		16,47	14,27	84,42	626	0,44	27,87	35,00	0,04	387,53	426,03	154,15	7,83
	<b>Обед</b>													
1/6	Кукуруза	100	2,07	0,35	10,65	41	0,01	12,00	0,00	0,00	19,36	24,36	7,83	0,70
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,33	6,59	19,84	236	0,22	15,40	0,00	0,01	88,92	143,78	73,47	2,56
8/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	16,27	134	0,07	40,08	0,00	0,00	111,95	84,19	46,04	1,52
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,20	13,87	6,46	219	0,06	1,35	0,00	0,03	20,60	141,85	23,94	2,15
16/10	Сок	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		32,09	25,19	107,73	884	0,48	72,83	0,00	0,05	278,59	408,18	159,28	10,48
	<b>Итого за день:</b>		48,56	39,46	192,15	1511	0,92	100,70	35,00	0,09	666,12	834,21	313,44	18,32

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
2/6	Омлет запеченный	200	19,52	26,30	3,49	331	0,09	0,29	0,00	0,00	137,90	298,36	22,60	1,68
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	134	0,05	9,26	0,00	0,00	101,93	78,58	40,05	0,72
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		21,52	28,31	29,42	532	0,18	24,55	0,00	0,00	263,82	393,43	76,15	5,71
<b>Обед</b>														
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	24	0,06	24,86	0,00	0,00	15,89	26,25	20,00	0,91
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,00	180	15,00	0,08	6,00	0,23	30,00	33,00	146,00	1,00
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5,91	5,44	125	0,06	0,00	0,00	0,03	13,60	125,61	20,62	1,02
18/6	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,57	51,41	335	0,28	7,34	19,44	0,00	60,51	249,61	172,02	5,41
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,03	18,00	173	0,00	0,05	12,80	0,00	82,90	56,60	67,50	1,23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		40,77	25,87	122,54	1000	15,51	32,33	38,24	0,26	226,66	491,07	426,14	10,33
	<b>Итого за день:</b>		62,28	54,18	151,96	1532	15,70	56,88	38,24	0,26	490,48	884,50	502,29	16,03

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
6/5	Сырники из творога	200	34,25	18,90	41,57	473	0,09	0,36	0,00	0,00	271,85	379,55	40,94	1,17
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,99	25	0,01	0,38	0,00	0,00	18,33	0,00	3,10	0,05
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	73	0,05	12,80	0,00	0,00	67,17	53,44	45,80	0,92
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за завтрак:</b>			35,43	20,46	68,50	639	0,19	28,54	0,00	0,00	381,35	449,49	103,34	5,45
<b>Обед</b>														
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,75	0,09	3,19	13	0,02	4,00	0,00	0,01	20,24	36,54	12,18	0,52
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	3,18	7,53	161	0,09	25,56	0,00	0,02	106,17	93,03	64,63	1,53
3/9	Рагу из мяса кур	250	24,70	27,26	26,66	566	0,17	11,31	0,05	0,03	66,93	267,51	67,23	3,08
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			32,60	31,29	71,28	1009	0,47	54,47	0,07	0,06	282,22	449,27	189,28	6,75
<b>Итого за день:</b>			68,03	51,74	139,78	1648	0,66	83,01	0,07	0,06	663,57	898,76	292,62	12,20



День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	7,46	40,68	307	0,20	7,12	0,00	0,00	157,72	210,32	73,36	1,79
27/1	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,63	148	0,04	12,00	0,06	0,00	65,55	52,55	45,28	0,91
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		11,59	8,43	86,25	608	0,40	34,12	0,06	0,00	271,03	279,37	132,14	6,76
	<b>Обед</b>													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	24	0,06	24,86	0,00	0,00	15,89	26,25	20,00	0,91
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	5,46	17,19	210	0,10	18,81	0,00	0,01	104,91	113,74	72,08	2,20
9/7	Биточки рыбные	100	13,72	2,00	8,02	111	0,11	0,64	0,00	0,02	62,56	214,58	48,39	1,07
22/8	Соус томатный	20	0,24	0,65	1,52	13	0,01	0,54	0,00	0,00	0,91	0,00	1,44	0,07
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	40,95	222	0,08	0,00	0,00	0,00	15,39	48,67	8,75	0,89
509	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	17,00	70	0,17	0,42	28,00	3,28	250,00	20,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		28,90	13,59	122,37	813	0,63	45,26	28,00	3,31	473,41	423,24	150,67	5,91
	<b>Итого за день:</b>		40,49	22,02	208,63	1421	1,03	79,39	28,06	3,31	744,44	702,61	282,81	12,67

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	29,12	21,22	44,16	478	0,09	0,30	78,00	0,02	247,21	346,77	42,98	1,59
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,99	25	0,01	0,38	0,00	0,00	18,33	0,00	3,10	0,05
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	73	0,05	12,80	0,00	0,00	67,17	53,44	45,80	0,92
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за завтрак:</b>			30,29	22,77	71,09	644	0,19	28,48	78,00	0,02	356,71	416,71	105,37	5,87
<b>Обед</b>														
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,75	0,09	3,19	13	0,02	4,00	0,00	0,01	20,24	36,54	12,18	0,52
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	5,54	15,71	197	0,12	21,01	0,00	0,03	89,06	106,10	64,46	1,70
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,08	11,37	9,46	185	0,05	1,08	0,00	0,00	56,35	132,43	18,70	1,49
3/3	Пюре картофельное	180	3,70	5,07	26,80	159	0,15	12,89	0,00	0,02	44,54	101,68	35,09	1,31
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,85	151	0,05	11,92	0,00	0,00	62,03	48,72	42,04	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			23,24	22,96	106,91	868	0,49	50,90	0,00	0,05	295,98	425,46	172,46	7,34
<b>Итого за день:</b>			53,53	45,74	178,00	1512	0,68	79,38	78,00	0,07	652,70	842,17	277,84	13,21



День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
21/2	Суп молочный с лапшой	250	4,3	4,6	15,5	177	0,1	8,0	0,0	0,0	151,4	123,3	42,7	0,9
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	15,6	162	0,1	7,1	0,0	0,0	147,4	135,5	55,6	1,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,8	0,4	17,2	85	0,1	0,0	0,0	0,0	23,8	0,0	0,0	0,8
12/6	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	68	0,0	15,0	0,0	0,0	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		11,5	9,0	63,0	492	0,3	30,1	0,0	0,0	346,5	275,3	111,7	6,5
	<b>Обед</b>													
1/6	Кукуруза	100	2,1	0,4	10,6	41	0,0	12,0	0,0	0,0	19,4	24,4	7,8	0,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	7,5	161	0,1	25,6	0,0	0,0	106,2	93,0	64,6	1,5
54	Картофель отварной	180	3,5	5,1	19,4	173	0,2	25,2	0,0	0,0	16,8	94,9	35,2	1,4
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,7	5,9	5,4	125	0,1	0,0	0,0	0,0	13,6	125,6	20,6	1,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,0	173	0,0	0,1	12,8	0,0	82,9	56,6	67,5	1,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,8	0,4	17,2	85	0,1	0,0	0,0	0,0	23,8	0,0	0,0	0,8
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,5	0,4	16,7	78	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за обед:</b>		27,9	15,3	94,9	835	0,4	62,8	12,8	0,1	262,6	394,5	195,8	6,6
	<b>Итого за день:</b>		39,4	24,3	158,0	1327	0,7	93,0	12,8	0,1	609,1	669,8	307,5	13,1

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
2/6	Омлет запеченный	200	19,52	26,30	3,49	331	0,09	0,29	0,00	0,00	137,90	298,36	22,60	1,68
12/10	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	134	0,05	9,26	0,00	0,00	101,93	78,58	40,05	0,72
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за завтрак:</b>			21,52	28,31	29,42	532	0,18	24,55	0,00	0,00	263,82	393,43	76,15	5,71
<b>Обед</b>														
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	24	0,06	24,86	0,00	0,00	15,89	26,25	20,00	0,91
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	4,40	7,00	75	0,00	0,04	7,50	2,40	36,00	24,00	49,00	1,10
4/9	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	43,60	512	0,13	9,05	0,00	0,00	68,02	288,86	78,07	2,85
16/10	Сок	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий полувый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			33,21	27,37	108,89	866	0,32	37,95	7,50	2,40	157,67	353,11	155,08	8,42
<b>Итого за день:</b>			54,73	55,68	138,31	1398	0,50	62,49	7,50	2,40	421,50	746,54	231,23	14,12

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
9/5	Запеканка из творога	200	33,80	19,20	26,86	449	0,08	1,37	0,00	0,02	285,40	371,70	44,19	1,06
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,50	0,94	2,99	25	0,01	0,38	0,00	0,00	18,33	0,00	3,10	0,05
27/1	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	13,63	148	0,04	12,00	0,06	0,00	65,55	52,55	45,28	0,91
12/6	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	68	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за завтрак:</b>			34,94	20,75	58,18	690	0,18	28,75	0,06	0,02	393,28	440,74	106,07	5,32
<b>Обед</b>														
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,75	0,09	3,19	13	0,02	4,00	0,00	0,01	20,24	36,54	12,18	0,52
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,00	180	15,00	0,08	6,00	0,23	30,00	33,00	146,00	1,00
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	14,69	15,67	3,69	255	0,05	2,70	0,00	0,00	33,42	166,20	32,51	2,43
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	40,95	222	0,08	0,00	0,00	0,00	15,39	48,67	8,75	0,89
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за обед:</b>			36,40	32,44	91,73	939	15,35	20,38	6,02	0,24	187,93	336,61	244,68	6,47
<b>Итого за день:</b>			71,35	53,19	149,92	1629	15,52	49,13	6,08	0,26	581,21	777,36	350,75	11,79